**План-конспект**

 тренировочных занятий

Этап подготовки – Т(СС)-2

Вид спорта футбол

период: 01.04.2020 г. – 30.04.2020 г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | № занятия | Задачи | Содержание |
|  | По плану | Укрепление мышц рук и верхней части туловища. | Инструктаж по ТБ на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении.Просмотр видео и фото материалов упражнений на укрепление локтевых и плечевых суставов и позвоночника; целенаправленное воздействие на необходимую группу мышц ; развитие силовых и координационных способностей.**Разминка**- бег на месте и имитация прыжков на скакалке 15 мин.1. И.п. ноги на ширине плеч, руки на плечах, круговые движения локтями, вперед-назад по 4х4
2. И.п.то же, круговые движения прямыми руками вперед –назад 4х4
3. И.п.то же, наклоны туловища влево-вправо – 4х4
4. И.п. ноги шире плеч, наклоны с касанием пола вправо, середина влево 2х10
5. И.п. то же упр. «мельница» с касанием пола
6. И.п. правая впереди, согнута в колене, пружинистые движения с упором на правую ногу, в прыжке смена ног
7. И.п ноги на ширине плеч, колени полусогнуты, кисти на коленном суставе, вращение в коленном суставе внутрь и наружу 4х4
8. И.п.ноги шире плеч на счет 1 прыжок ноги вместе, руки над головой соединить, на счет 2 ноги в И.П., руки на поясе

– 15 мин.**Основная часть**:1 отжимания:От стены, угол 75 градусов, 3 подхода по 10 разОт стены с хлопком , и.п. то же 3 подхода по 10 разИ.п. спиной к стене, отжимания с поворотом туловища 3 подхода по 10 раз.- отдых 2 мин. 3 серииИ.п. лежа на полу « ножницы», «велосипед» «складной нож» по 20 упр. 3 серии, отдых 2 мин.И.п. на животеУдержание прямых рук и ног, «коробочка»,И.п. стоя на коленях, прогнуть и выгнуть спину – 5 х4, и.п. опора на левое колено и правую кисть, удержание 10 сек., смена положения – 5 разУпражнение «планка» 3х30, «боковая планка» 3х10 сек.45 мин.**Заключительная часть**. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания) .Упражнения на растяжку 5-10 мин.Измерении ЧСС, правила личной гигиены**Рекомендации.** Теоретическая подготовка, просмотр видеои фото материалов по истории отечественного футбола. Ведение дневника самоконтроля. |
|  | По плану | Укрепление нижней части туловища | Инструктаж по ТБ на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении.Просмотр видео и фото материалов упражнений на укрепление мышц ног, пресса и поясничного отдела позвоночника.**Разминка**- бег на месте и имитация прыжков на скакалке 15 мин.1. И.п. ноги на ширине плеч, руки на плечах, круговые движения локтями, вперед-назад по 4х4
2. И.п.то же, круговые движения прямыми руками вперед –назад 4х4
3. И.п.то же, наклоны туловища влево-вправо – 4х4
4. И.п. ноги шире плеч, наклоны с касанием пола вправо, середина влево 2х10
5. И.п. то же упр. «мельница» с касанием пола
6. И.п. правая впереди, согнута в колене, пружинистые движения с упором на правую ногу, в прыжке смена ног
7. И.п ноги на ширине плеч, колени полусогнуты, кисти на коленном суставе, вращение в коленном суставе внутрь и наружу 4х4
8. И.п.ноги шире плеч на счет 1 прыжок ноги вместе, руки над головой соединить, на счет 2 ноги в И.П., руки на поясе

– 15 мин.**Основная часть**:Работа по подходам, каждое упражнение выполнить 4 х 20 раз. Отдых 1 минуты, между упражнениями , между сериями 5 минут. Упражнения:1. выпрыгивания;
2. отжимания сзади от лавки/стула/дивана ;
3. «планка»;
4. скалолаз;
5. отжимания руки рядом.

Специальная физическая подготовка. Каждое упражнение выполнять 2 мин. Отдых между подходами не больше 1 минуты, между упражнениями 5 минут. Упражнения:1. передача мяча правой-левой стопой;
2. тяга 1 рукой эспандера-ленты;
3. «семенящий бег» на коврике возле мяча.
4. Прокат мяча под стопой поочередно

И.п. ноги на ширине , руки за головой – приседания 3х25 с собственным весомПрыжки на скакалке 2 мин.И.п. то же приседания «пистолетик» 3х10 с переменой ног, Прыжки на скакалке 2 мин.И.п. упор спиной к стене, колени согнуты в 90 градусов, сед 60 сек.Прыжки на скакалке 2 мин.И.п. опора на левую ногу, руки вверх, наклон вниз, дотянуться до пола максимально от опоры.Прыжки на скакалке 2 мин.И.п. ноги на ширине плеч выпрыгивания из упора приседа 10х2Прыжки на скакалке.Выпрыгивания с поворотом на 180 градусов.Боковая планка на правой и левой стороне 20 сек.**Заключительная часть**. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания) .Упражнения на растяжку 5-10 мин.**Рекомендации.** Теоретическая подготовка, просмотр видео и фото материалов по истории развития футбола в Росии. Ведение дневника самоконтроля. |
|  | По плану  | Развитие гибкости  |  Инструктаж по ТБ на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении.Просмотр видео и фото материалов упражнений на развитие гибкости.**Разминка**-1. И.п. ноги на ширине плеч, руки на плечах, круговые движения локтями, вперед-назад по 4х4
2. И.п.то же, круговые движения прямыми руками вперед –назад 4х4
3. И.п.то же, наклоны туловища влево-вправо – 4х4
4. И.п. ноги шире плеч, наклоны с касанием пола вправо, середина влево 2х10
5. И.п. то же упр. «мельница» с касанием пола
6. И.п. правая впереди, согнута в колене, пружинистые движения с упором на правую ногу, в прыжке смена ног
7. И.п ноги на ширине плеч, колени полусогнуты, кисти на коленном суставе, вращение в коленном суставе внутрь и наружу 4х4
8. И.п.ноги шире плеч на счет 1 прыжок ноги вместе, руки над головой соединить, на счет 2 ноги в И.П., руки на поясе

– 15 мин.**Основная часть**:И.п. лежа на спине «скручивание» И.п. круговые движения стопами 4х4И.п. ноги согнуты, поочередно укладывать в правую и в левую сторонуИ.п. сед, стопы вместе, локти упор на колени максимально развести в стороны.И.п. Перекат на стопахИ.п. ноги на ширине плеч, поочередные махи прямой ногой, вперед назад,И.п. боковой мах поочередноИ.п. мах «лыжника» И.п. правая впереди, опора на левое колено « полушпагат с натяжением стопы.И.п. опора руками на пол , максимально развести ноги в стороныИ.п. то же, упражнение вправо и влевоУпражнение «планка» -2х30**Заключительная часть**. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Упражнения pilates 5-10 мин. Измерении ЧСС, правила личной гигиены**Рекомендации.** Теоретическая подготовка, просмотр видео и фото материалов по технике и тактике мировых звезд футбола. Ведение дневника самоконтроля. |
|  | По плану | Выходной |
|  | По плану | Укрепление мышц рук и верхней части туловища | Инструктаж по ТБ на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении.Просмотр видео и фото материалов упражнений на укрепление локтевых и плечевых суставов: целенаправленное воздействие на необходимую группу мышц, развитие силовых и координационных способностей. **Разминка**-бег на месте и имитация прыжков на скакалке 15 мин.1. И.п. ноги на ширине плеч, руки на плечах, круговые движения локтями, вперед-назад по 4х4
2. И.п.то же, круговые движения прямыми руками вперед –назад 4х4
3. И.п.то же, наклоны туловища влево-вправо – 4х4
4. И.п. ноги шире плеч, наклоны с касанием пола вправо, середина влево 2х10
5. И.п. то же упр. «мельница» с касанием пола
6. И.п. правая впереди, согнута в колене, пружинистые движения с упором на правую ногу, в прыжке смена ног
7. И.п ноги на ширине плеч, колени полусогнуты, кисти на коленном суставе, вращение в коленном суставе внутрь и наружу 4х4
8. И.п.ноги шире плеч на счет 1 прыжок ноги вместе, руки над головой соединить, на счет 2 ноги в И.П., руки на поясе

– 15 мин. 1 отжимания:**Основная часть**От стены, угол 75 градусов, 3 подхода по 10 разОт стены с хлопком , и.п. то же 3 подхода по 10 разИ.п. спиной к стене, отжимания с поворотом туловища 3 подхода по 10 раз.- отдых 2 мин. 3 серииИ.п. лежа на полу « ножницы», «велосипед» «складной нож» по 20 упр. 3 серии, отдых 2 мин.И.п. на животеУдержание прямых рук и ног, «коробочка»,И.п. стоя на коленях, прогнуть и выгнуть спину – 5 х4, и.п. опора на левое колено и правую кисть, удержание 10 сек., смена положения – 5 разУпражнение «планка» 3х30, «боковая планка» 3х10 сек.45 мин.**Заключительная часть**. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания) .Упражнения на растяжку 5-10 мин.Измерении ЧСС, правила личной гигиены**Рекомендации.** Теоретическая подготовка, просмотр видеои фото материалов по истории пулевой стрельбы. Ведение дневника самоконтроля.**Заключительная часть**. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Упражнения pilates 5-10 мин. Измерении ЧСС, правила личной гигиены**Рекомендации.** Теоретическая подготовка, просмотр видео и фото материалов по технике стрельбы из пневматического пистолета. Ведение дневника самоконтроля. |
|  | По плану | Укрепление нижней части туловища | Инструктаж по ТБ на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении.Просмотр видео и фото материалов упражнений на укрепление мышц ног, пресса и поясничного отдела позвоночника.**Разминка**-1. И.п. ноги на ширине плеч, руки на плечах, круговые движения локтями, вперед-назад по 4х4
2. И.п.то же, круговые движения прямыми руками вперед –назад 4х4
3. И.п.то же, наклоны туловища влево-вправо – 4х4
4. И.п. ноги шире плеч, наклоны с касанием пола вправо, середина влево 2х10
5. И.п. то же упр. «мельница» с касанием пола
6. И.п. правая впереди, согнута в колене, пружинистые движения с упором на правую ногу, в прыжке смена ног
7. И.п ноги на ширине плеч, колени полусогнуты, кисти на коленном суставе, вращение в коленном суставе внутрь и наружу 4х4
8. И.п.ноги шире плеч на счет 1 прыжок ноги вместе, руки над головой соединить, на счет 2 ноги в И.П., руки на поясе

– 15 мин.**Основная часть**: И.п. ноги на ширине , руки за головой – приседания 3х25 с собственным весомПрыжки на скакалке 2 мин.И.п. то же приседания «пистолетик» 3х10 с переменой ног, Прыжки на скакалке 2 мин.И.п. упор спиной к стене, колени согнуты в 90 градусов, сед 60 сек.Прыжки на скакалке 2 мин.И.п. опора на левую ногу, руки вверх, наклон вниз, дотянуться до пола максимально от опоры.Прыжки на скакалке 2 мин.И.п. ноги на ширине плеч выпрыгивания из упора приседа 10х2Прыжки на скакалке.Выпрыгивания с поворотом на 180 градусов.Боковая планка на правой и левой стороне 20 сек.**Заключительная часть**. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания) .Упражнения на растяжку 5-10 мин.**Заключительная часть**. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Упражнения pilates 5-10 мин. Измерении ЧСС, правила личной гигиены**Рекомендации.** Теоретическая подготовка, просмотр видео и фото материалов по истории Олимпийских игр. Ведение дневника самоконтроля.. |
|  | Занятие № 6 согласно расписания | Развитие гибкости | Инструктаж по ТБ на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении.Просмотр видео и фото материалов упражнений на укрепление мышц ног, пресса и поясничного отдела позвоночника.**Разминка**-1. И.п. ноги на ширине плеч, руки на плечах, круговые движения локтями, вперед-назад по 4х4
2. И.п.то же, круговые движения прямыми руками вперед –назад 4х4
3. И.п.то же, наклоны туловища влево-вправо – 4х4
4. И.п. ноги шире плеч, наклоны с касанием пола вправо, середина влево 2х10
5. И.п. то же упр. «мельница» с касанием пола
6. И.п. правая впереди, согнута в колене, пружинистые движения с упором на правую ногу, в прыжке смена ног
7. И.п ноги на ширине плеч, колени полусогнуты, кисти на коленном суставе, вращение в коленном суставе внутрь и наружу 4х4
8. И.п.ноги шире плеч на счет 1 прыжок ноги вместе, руки над головой соединить, на счет 2 ноги в И.П., руки на поясе

**Основная часть**:И.п. лежа на спине «скручивание» И.п. круговые движения стопами 4х4И.п. ноги согнуты, поочередно укладывать в правую и в левую сторонуИ.п. сед, стопы вместе, локти упор на колени максимально развести в стороны.И.п. Перекат на стопахИ.п. ноги на ширине плеч, поочередные махи прямой ногой, вперед назад,И.п. боковой мах поочередноИ.п. мах «лыжника» И.п. правая впереди, опора на левое колено « полушпагат с натяжением стопы.И.п. опора руками на пол , максимально развести ноги в стороныИ.п. то же, упражнение вправо и влевоУпражнение «планка» -2х30**Заключительная часть**. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Упражнения pilates 5-10 мин. Измерении ЧСС, правила личной гигиены**Рекомендации.** Теоретическая подготовка, просмотр видео и фото материалов ЧМ- 2018г.. Ведение дневника самоконтроля. |
|  |  | **Занятия согласно расписания по 30.04.2020** |