**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 раз  От стены с хлопком , и.п. то же 3 подхода по 10 раз  И.п. спиной к стене, отжимания с поворотом туловища 3 подхода по 10 раз.- отдых 2 мин. 3 серии  И.п. лежа на полу « ножницы», «велосипед» «складной нож» по 20 упр. 3 серии, отдых 2 мин.И.п. на животе  Удержание 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 раз  Упражнение «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 весом  Прыжки 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 10х2  Прыжки 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 4х4  И.п. ноги согнуты, поочередно укладывать в правую и в левую сторону  И.п. сед, стопы вместе, локти упор на колени максимально развести в стороны.  И.п. Перекат на стопах  И.п. ноги на ширине плеч, поочередные махи прямой ногой, вперед назад,  И.п. боковой мах поочередно  И.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 стороны  И.п. то же, упражнение вправо и влево  Упражнение «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 раз  От стены с хлопком , и.п. то же 3 подхода по 10 раз  И.п. спиной к стене, отжимания с поворотом туловища 3 подхода по 10 раз.- отдых 2 мин. 3 серии  И.п. лежа на полу « ножницы», «велосипед» «складной нож» по 20 упр. 3 серии, отдых 2 мин.И.п. на животе  Удержание 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 раз  Упражнение «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 весом  Прыжки 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 10х2  Прыжки 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 4х4  И.п. ноги согнуты, поочередно укладывать в правую и в левую сторону  И.п. сед, стопы вместе, локти упор на колени максимально развести в стороны.  И.п. Перекат на стопах  И.п. ноги на ширине плеч, поочередные махи прямой ногой, вперед назад,  И.п. боковой мах поочередно  И.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 стороны  И.п. то же, упражнение вправо и влево  Упражнение «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** | |