**План-конспект**

тренировочных занятий

Этап подготовки – **ТЭ-4**

Вид спорта **футбол**

период: 01.04.2020 г. – 30.04.2020 г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | № занятия | Задачи | Содержание |
|  |  | Выходной | |
|  | По плану | Укрепление мышц рук и верхней части туловища | Инструктаж по ТБ на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении.  **Разминка**-  Все задания выполняем одну минуту, далее одна минута паузы. 1.Бег на месте(темп средний) – 2 серии  2.И.п. стойка перед мячом, ноги согнуты Пробегаем мимо мяча, который стоит на месте, вперед и назад – 2 серии 3.И.п. сбоку от мяча Переступание правой ногой через мяч, вперед-назад, левая движение на месте – 2 серии 4. И.п. сбоку от мяча Переступание левой ногой через мяч , вперед-назад  5. И.п. стойка перед мячом, ноги согнуты Перепрыгивание мяча наружу , не касаясь мяча(финт роналдо) Время 30 минут  **Основная часть:** Отжимание  1. Правая рука на мяч, левая на пол, отжался, перекатил мяч к левой руке, тоже самое .два подхода по 20 раз  2. Обе руки на мяч два подхода по 20 раз 3.Через раз , руки вместе-руки широко два подхода по 20 раз  Упражнения на мышцы пресса:  1. И.п. лёжа на спине поднятие корпуса вверх ,мяч в руках, руки перед собой. (При поднятии корпуса-выдох, при опускании корпуса-вдох). Три подхода по 20 раз.  Упражнение: «Планка»  1. На обеих локтях корпус ровно, голова смотрит перед собой 3х30 сек.  2. На руках, корпус ровно, голова смотрит перед собой 3х30 сек  3.Упор на обеих локтях, поочередно поднимая руки, упор на ладонях (упор на локтях-ладонях поочередно) 3х30 Время  **Заключительная часть**: Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Измерение ЧСС, правила личной гигиены.  **Рекомендации.** Теоретическая подготовка, просмотр видео и фото материалов футболу.  Ведение дневника самоконтроля. |
|  | По плану | Укрепление нижней части туловища | Инструктаж по ТБ на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении.  **Разминка:**  Бег на месте 7 мин., прыжки на скакалке 7 мин.  Наклон головы вперёд, назад, вправо, влево. Круговые движения головой.  1.И.п. стойка перед мячом , ноги согнуты перепрыгивание мяча, поочередно правой и левой ногой вперед и назад. 2х60сек  2.И.п. стойка перед мячом ,правая согнуты в колене на вису 2х60 сек перепрыгивание через мяч на левой ноге, все время лицом к мячу 2х60сек 3. И.п. стойка перед мячом на правой ноге, левая согнута в колене на вису 2х60сек перепрыгивание через мяч на правой ноге , лицом к мячу 4. И.п стойка сбоку от мяча ноги согнуты в коленях перепрыгивание на двух ногах вправо-влево 2х60сек  Время 35 мин  **Основная часть:**  Приседания:  1.в узкой и широкой стойке, через приставной шаг, руки перед собой в замок, спина ровная -3 серии по 20 раз с перерывом 30 сек 2. Полуприсед на одной ноге.3 серии на каждую ногу по 10 раз с перерывом 30 сек  Прыжки:  И.п. упор присед, руки перед собой , спина ровная, выпрыгивание вверх с зависанием в воздухе и приземлением обратно в упор – 3 серии по 20 раз с перерывом 30 сек  Поднимание ног:  И.п. упор лежа, руки вдоль туловища  Поднимание ног и медленное опускание не касаясь пола – 3 серии по 20 раз с перерывом 30 сек Прыжки на правой ноге с подниманием колена к туловищу 2 серии по 10 раз на каждую ногу  Прыжки на скакалке на одной ноге попеременно, на двух – 15 мин.  80 мин.  **Заключительная часть.** Заминка (медленный бег на месте переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания, измерения ЧСС). Рекомендации. Просмотр видео и фото материалов по виду спорта футбол.  Ведение дневника самоконтроля. |
|  | По плану | Развитие гибкости | Инструктаж по ТБ на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении.  Просмотр видео и фото упражнений на развитие гибкости .  **Разминка**-бег на месте 15 мин.  Прыжки на скакалке 10 мин.  и.п.-о.с.Наклон головы вперёд, назад, вправо, влево. Круговые движения головой.  И.п. - Основная стойка. Правая рука верху левая внизу махи руками по 5 раз, руки на пояс наклоны вправо влево по 5 раз,  И.п.-о.с. наклоны вперёд кончиками пальцев касаемся пола по 10 раз,  И.п.-о.с. махи ногами, прыжки в стойку ноги врозь упражнения . Три подхода по 5 раз на каждую ногу.  35 мин.  **Основная часть.**  И.п. -о.с.Выпады на правую, левую ногу вперёд и выпады влево, вправо по пять выпадов на каждую ногу.  И.п. -сед на полу правая нога вперёд, левая нога под себя, наклоны к правой ноге. Достать рукой носок. При этом колено не сгибать. Два подхода по 15 наклонов. То же упражнение с левой ногой.  И.п.-о.с. Махи  Махи вперёд, нога максимально вверх, максимально назад (можно придерживаться рукой если возникают сложности в упражнении. 3 серии по 20 раз на каждую ногу.  Махи поперечные. Ногу максимально вверх. Три серии по 20 раз(ноги в коленях не сгибать).  Выпады вперёд, максимально вынос ноги при шаге вперёд, руки держим за головой.  И.п. – лежа на полу, «крест» потянуться правой ногой к левому локтю и наоборот  И.п. лежа на животе « коробочка», «рыбка», «лягушка» по 10 сек.  Боковая планка 2х30  «скалолаз» поочередная смена рук и ног.  Из положения сед «по турецки» скручивания туловища в правую сторону и в левую.  70 мин.  **Заключительная часть**. Заминка (медленный бег на месте переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания, измерения ЧСС). Рекомендации. Просмотр видео и фото материалов по виду спорта футбол.  **Рекомендации.** Теоретическая подготовка, просмотр видео и фото материалов по виду спорта футбол.  Ведение дневника самоконтроля. |
|  | По плану | Укрепление мышц рук и верхней части туловища | Инструктаж по ТБ на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении.  **Разминка**- Бег по восьмерке, через два предмета, лицом все время вперед 10 минут, ходьба через 3 предмета с подниманием бедра вправо-влево 10 мин., прыжки на скакалке 10 мин.  И.п.-о.с. Наклон головы вперёд, назад, вправо, влево. Круговые движения головой 5 раз.  И.П.-о.с. круговые движения рук вперёд и назад по 5 раз  И.П.-о.с. наклоны туловища влево, вправо, вперёд и назад по 5раз ;  И.п.- ноги на ширине плеч.  Вращение туловища вправо (влево); Время 40 мин.  **Основная часть:** Отжимание  1. Мяч на месте, правая на мяч, левая упор на ладони, отжались, приставной вправо, мяч на месте, левая на мяч, правая ладонь упор об пол, отжались - два подхода по 20 раз  2. руки на уровне плеч, отжались , приставной вправо, отжались, приставной влево- два подхода по 20 раз  Упражнения на мышцы пресса:  1. Исходное положение полулёжа , мяч в руках, ноги вперед на вису, касания мяча об пол справа-слева от себя поочередн- Три подхода по 20 раз.  Упражнение: Планка  1. На обеих локтях корпус ровно, голова смотрит перед собой, одновременно с этим, поочередно сгибаем правую-левую ногу к локтю. Три серии по тридцать секунд.  2. На правом локте противоположная рука прямо вверх, правая нога на земле, левая на вису, сгибание левой ноги к туловищу. Корпус ровно. Три подхода по 30 сек.  На левом локте противоположная рука прямо вверх, корпус ровно, левая нога на земле, правая на вису, сгибание правой к туловищу. Три подхода по 30 сек.  Упражнение: Лодочка  Лёжа на животе руки ровно перед собой не касаясь земли мяч в руках, колени от земли ноги прямо. Три серии по 30 сек. Дыхание не задерживаем.  И.п. упор спиной к стенке «Стульчик», мяч кладем на колени, держим угол 5х20 сек.  И.п. -положение «планка» на локтях , в упор лежа поочередно 5х30 сек.  **Заключительная часть**: Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Измерение ЧСС, правила личной гигиены.  **Рекомендации.** Теоретическая подготовка, просмотр видео и фото материалов футболу, Ведение дневника самоконтроля. |
|  | По плану | Укрепление нижней части туловища | Инструктаж по ТБ на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении.  **Разминка:** Бег на месте 7 мин., прыжки на скакалке 7 мин.  1.И.п. перед мячом, ноги согнуты Перепрыгиваем мяч вперед на двух нога, назад оббегаем спиной с разных сторон 2х60 сек  2.И.п. сбоку от трех предметов Оббегаем восьмеркой лицом вперед, прыжок через 3 фишки на одной ноге, тоже самое с другой стороны-4х60 сек  3.И.п. перед мячом, ноги согнуты  перемах правой и левой ногой поочередно во внутрь, через мяч, в прыжке.2х60 сек  4. И.П. спиной к мячу, ноги согннуты Оббегаем змейкой ,прыжок через два предмета вперед 2х60 сек  Время 35 мин.  **Основная часть:**  Приседания: руки перед собой, спина ровная, на одной ноге, вторая вперед перед собой Три серии на каждую ногу по 10 раз с перерывом 30 сек.  Приседания: руки перед собой, спина ровная, на одной ноге, вторая прямо назад. Три серии по 10 раз с перерывом 30 сек.  Прыжки из полного приседа максимально вверх с полным выпрямлением туловища. С небольшим продвижением. Три серии по 10 прыжков.  Поднимание стопы с пятки на носок, максимально вверх, руки за головой. Три серии по 30 раз.  Латеральные приседания на правую и левую ногу поочередно.на каждую ногу три серии по 20 раз Выпад правой ногой назад, спина ровная, мяч в руках. Во время выпада, проносим мяч под опорной ногой . три серии по 15 раз Выпад левой ногой назад, спина ровная, мяч в руках. Во время выпада, проносим мяч под опорной ногой. Три серии по 15 раз  И.п. -сед - «велосипед» 3х30 сек.  Прыжки на скакалке 10 мин.  Ведение мяча стопой попеременное – 15 мин.  **Заключительная часть.** Заминка (медленный бег на месте переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания, измерения ЧСС). Рекомендации. Просмотр видео и фото материалов по виду спорта футбол.  Ведение дневника самоконтроля. |
|  | По плану | Развитие гибкости | Инструктаж по ТБ на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении.  Просмотр видео и фото упражнений на развитие гибкости .  **Разминка**- Бег на месте 7 мин., прыжки на скакалке 7 мин.  Наклон головы вперёд, назад, вправо, влево. Круговые движения головой.  И.п. – о.с. Правая рука верху левая внизу махи руками по 5 раз,  И.п.-о.с.руки на пояс наклоны вправо влево по 5 раз, и.п.-о.с.наклоны вперёд кончиками пальцев касаемся пола по 10 раз,  И.п.-о.с. -махи ногами,  И.п.-о.с. прыжки в стойку ноги врозь  И.п.-о.с. Выпады на правую, левую ногу вперёд и выпады влево, вправо по пять выпадов на каждую ногу.  Время 25 мин.  **Основная часть.**  И.п. -о.с.Выпады на правую, левую ногу вперёд и выпады влево, вправо по пять выпадов на каждую ногу.  И.п. -сед на полу правая нога вперёд, левая нога под себя, наклоны к правой ноге. Достать рукой носок. При этом колено не сгибать. Два подхода по 15 наклонов. То же упражнение с левой ногой.  И.п.-о.с. Махи  Махи вперёд, нога максимально вверх, максимально назад (можно придерживаться рукой если возникают сложности в упражнении. 3 серии по 20 раз на каждую ногу.  Махи поперечные. Ногу максимально вверх. Три серии по 20 раз(ноги в коленях не сгибать).  Выпады вперёд, максимально вынос ноги при шаге вперёд, руки держим за головой.  И.п. – лежа на полу, «крест» потянуться правой ногой к левому локтю и наоборот  И.п. лежа на животе « коробочка», «рыбка», «лягушка» по 10 сек.  Боковая планка 2х30  «скалолаз» поочередная смена рук и ног.  Из положения сед «по турецки» скручивания туловища в правую сторону и в левую.  70 мин.  **Заключительная часть**. Заминка (медленный бег на месте переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания, измерения ЧСС). Рекомендации. Просмотр видео и фото материалов по виду спорта футбол.  **Рекомендации.** Теоретическая подготовка, просмотр видео и фото материалов по виду спорта футбол.  Ведение дневника самоконтроля. |
|  |  | **Занятия согласно расписания по 30.04.2020** | |