

**План-конспект**  
**Тренировочное занятие для групп НП -1**  
**Продолжительность занятия 2 часа (120 минут)**  
**Задание недельного микроцикла**  
**С 11.10.-17.10.2021**

Инвентарь - скакалка, утяжелители

Содержание		Дозировка	Организационно методические рекомендации
<b>1. Подготовительная часть</b> (разминка) Бег, виды шагов, наклоны, выпады, прыжки		15 - 20 минут	Каждый футболист выполняет свой комплекс упражнений, в зависимости от индивидуальных особенностей.
<b>2. Основная часть</b>		минут	
1	Тренировочная серия Разножка на месте Прыжки на левой ноге (влево - вправо) Прыжки на правой ноге (влево - вправо)	2 серии 20 секунд 20 секунд 20 секунд	Между сериями 60 секунд отдых (растяжка) Для увеличения нагрузки выполнять в утяжелителях по 0.5 кг
2	Тренировочная серия 2 Бег на месте частым шагом Бег в упоре лежа	2 серии 20 секунд 20 секунд	Между сериями 60 секунд отдых (растяжка) При беге в упоре ноги подтягиваем к груди
3	Тренировочная серия 3 Полуприседания широкие Подъемы таза на одной ноге Подъемы на носки	4 серии 20-40 сек 20-40 сек 20-40 сек	Между сериями 60 секунд отдых (растяжка) Подъемы таза меняем ногу на каждый круг 1-3 левая, 2-4 правая Подъемы до жжения в икрах
4	Жонглирование мяча -подъемом -внутренними стопами -коленками -головой	2-3 минуты 2-3 минуты 2-3 минуты 2-3 минуты	Если нет возможности выйти на улицу выполнять подальше от бьющихся предметов(окон, сервантов и т.п.)
5	Упражнения с мячом -ведение мяча -елочка -прямые задвижки -пееркат-задвижка -полумесяц-задвижка -барабан -змеечка	20-30 минут	Отработка владения мячом, в течении всего времени выполнять разные технические задания со списка
6	Подъемы корпуса (пресс)	2 серии по 30 раз	Чередовать с прыжками на скакалке по 30 секунд
7	Планка В упоре на прямых руках с опускание на локти	По 10 раз	Обязательно ровная спина, живот не проваливать
8	Складка попеременно с одной ногой	По 10 раз на ногу	Проработка верхней и нижней зоны пресса
9	берпи	2 раунда по 20 секунд	Между сериями 60 секунд отдых Упражнине выполнять на 5 счетов

			-И.П. основная стойка -упор присев -упор лежа -упор присев -прыжок вверх с поднятием рук
10	Лодочка на животе	2 подхода по 30 секунд	Проработка мышц спины, руки вытягиваются, вперед не касаясь пола
11	Скручивания пресса по диагонали	1 минута	Проработка косых мышц и поясничной мускулатуры
12	пистолеты	3 подхода по 20 секунд	Между сериями 20 секунд отдых Упражнение выполняется с приседанием на каждой ноге поочередно
13	Бег на месте с ускорениями	5-10 минут	Начало каждой минуты делаем ускорение на 10 секунд
14	Прыжки на скакалке	5 минут	Прыжки в своем темпе
	<b>3. Заключительная часть</b> 1. Упражнение на растягивание мышц (складки, мосты и т.д.)	10 минут	✓ Отмечать в дневнике результаты каждой домашней тренировки, предоставить ежедневный фотоотчет или видеоотчет тренеру!

## План-конспект

### Тренировочное занятие для групп НП -3

Продолжительность занятия 2 часа (120 минут)

**Задание недельного микроцикла  
С 11.10-17.10.2021**

Инвентарь - скакалка, утяжелители

Содержание	Дозировка	Организационно методические рекомендации
<b>1. Подготовительная часть</b> (разминка) Бег, виды шагов, наклоны, выпады, прыжки	15 - 20 минут	Каждый футболист выполняет свой комплекс упражнений, в зависимости от индивидуальных особенностей.
<b>2. Основная часть</b>	минут	
1 Тренировочная серия Планка Боковая планка(влево) Боковая планка (вправо)	3 серии 20 секунд 20 секунд 20 секунд	Между сериями 60 секунд отдых (растяжка)
2 Тренировочная серия 2 Сгибание шеи Разгибание шеи Вращение головы Бег на месте с ускорением	3 серии 30 секунд 30 секунд 30 секунд 60 секунд	Между сериями 60 секунд отдых (растяжка)
3 Тренировочная серия 3 Ускорение 70-80 метров Многоскоки	2 серии 6 раз 6 прыжков	Выполнять, если есть возможность выйти на улицу. Между сериями 60 секунд отдых (растяжка) Ускорение делаем в одну сторону, обратно возвращаемся многоскоками( с разбега прыжки с максимальным отталкиванием)
4 Жонглирование мяча -подъёмом -внутренними стопами -коленками -головой	2-3 минуты 2-3 минуты 2-3 минуты 2-3 минуты	Если нет возможности выйти на улицу выполнять подальше от бьющихся предметов(окон, сервантов и т.п.)
5 Упражнения с мячом -ведение мяча -елочка -прямые задвижки -пееркат-задвижка -полумесяц-задвижка -барабан -змеечка	20-30 минут	Отработка владения мячом, в течении всего времени выполнять разные технические задания со списка

6	Отжимания в обратном упоре	3 серии по 10 раз	Руки в обратном упоре на стуле, медленное опускание до сгибания рук на 90 градусов или касания тазом пола и подъем обратно
7	Скручивания пресса по диагонали	1 минута	Проработка косых мышц и поясничной мускулатуры
8	Серия на ноги	3 подхода	Между сериями 60 секунд отдых
	Выпрыгивания из упора присев	по 30 секунд	(растяжка)
9	Берпи	3 подхода по 20 секунд	Между сериями 60 секунд отдых Упражнения выполнять на 5 счетов -И.П. основная стойка -упор присев -упор лежа -упор присев -прыжок вверх с поднятием рук
10	Бег на месте с упором	3 подхода по 30 секунд	Для этого упражнения подходим к любой доступной стенке, упираемся в нее вытянутыми руками и поднимаем поочередно колени как можно выше к груди стараясь "сдвинуть" стену.
11	Приседания с утяжелителями в руках	3 подхода по 30 секунд	Желательно реализовывать с гантелями (как вариант бутылка с водой 0.5 л) При подъеме выпрямление рук вверх
12	Лодочка лежа на животе	3 подхода по 30 секунд	Проработка мышц спины
13	Лодочка лежа на спине	3 подхода по 30 секунд	Статическое удержание на мышцы пресса
14	Серия на выносливость Прыжки на скакалке	3 подхода 3 минуты	Между подходами 30 секунд отдых
	Отжимания от пола	по 20 раз	
	<b>3. Заключительная часть</b> 1. Упражнение на растягивание мышц (складки, мосты и т.д.)	10 минут	✓ Отмечать в дневнике результаты каждой домашней тренировки, предоставить ежедневный фотоотчет или видеотчет тренеру!

## План-конспект

### Тренировочное занятие для групп Т(СС) -1

Продолжительность занятия 3 часа (180 минут)

**Задание недельного микроцикла  
С 11.10-17.10.-2021**

Инвентарь - скакалка, утяжелители

Содержание	Дозировка	Организационно методические рекомендации
<b>1. Подготовительная часть</b> (разминка) Бег, виды шагов, наклоны, выпады, прыжки	15 - 20 минут	Каждый футболист выполняет свой комплекс упражнений, в зависимости от индивидуальных особенностей.
<b>2. Основная часть</b>	минут	
1 Тренировочная серия Приседания в ножницы Короткие приседания в боковом равновесии (на левой ноге) Короткие приседания в боковом равновесии (на правой ноге)	3 серии 20 секунд 20 секунд  20 секунд	Между сериями 60 секунд отдых (растяжка) Для увеличения нагрузки выполнять в утяжелителях по 0.5 кг
2 Тренировочная серия 2 Приседания на левой ноге Приседания на правой ноге Вращение ног лежа	3 серии 20 секунд 20 секунд 20 секунд	Между сериями 60 секунд отдых (растяжка) Для увеличения нагрузки выполнять в утяжелителях по 0.5 кг Приседания можно выполнять с опорой руками
3 Тренировочная серия 3 Бег с ЧСС 145-160 Ходьба	4 серии 5-7 минут 2-3 минуты	Между сериями 60 секунд отдых (растяжка)
4 Жонглирование мяча -подъёмом -внутренними стопами -коленками -головой	3-5 минуты 3-5 минуты 3-5 минуты 3-5 минуты	Если нет возможности выйти на улицу выполнять подальше от бьющихся предметов(окон, сервантов и т.п.)
5 Упражнения с мячом -ведение мяча -елочка -прямые задвижки -пееркат-задвижка -полумесяц-задвижка -барабан -змеечка	30-40 минут	Отработка владения мячом, в течении всего времени выполнять разные технические задания со списка
6 Отжимания	3 серии по 20 раз	Руки вдоль корпуса, медленное опускание до касания грудью пола после резкое выпрямление рук

7	Планка В упоре на локти	3 подхода по 45 секунд	Обязательно ровная спина, живот не проваливать
8	Серия на ноги	3 подхода	Между сериями 60 секунд отдых

	Выпрыгивания из упора присев	по 30 секунд	(растяжка)
9	Берпи с поворотом на 180	3 подхода по 20 секунд	Между сериями 60 секунд отдых Упражнения выполнять на 5 счетов -И.П. основная стойка -упор присев -упор лежа -упор присев -прыжок вверх с поднятием рук и поворотом на 180 г
10	Бег на месте с упором	3 подхода по 30 секунд	Для этого упражнения подходим к любой доступной стенке, упираемся в нее вытянутыми руками и поднимаем поочередно колени как можно выше к груди стараясь "сдвинуть" стену.
11	Скручивания пресса по диагонали	1 минута	Проработка косых мышц и поясничной мускулатуры
12	Подъемы на носки	3 подхода по 30-50 раз	Подъемы делать стоя на одной ноге, желательно на возвышенности(можно например подложить толстую книгу)
13	Приседания	3 подхода по 30 секунд	Желательно реализовывать с гантелями в руках у груди (как вариант бутылки с водой 0.5- 2 л)
14	Прыжки на скакалке со сменой ног	3 подхода по 3 минуты	Между сериями 60 секунд отдых (растяжка)
	<b>3. Заключительная часть</b> 1. Упражнение на растягивание мышц (складки, мосты и т.д.)	10 минут	✓ Отмечать в дневнике результаты каждой домашней тренировки, предоставить ежедневный фотоотчет или видеоотчет тренеру!

## План-конспект

### Тренировочное занятие для групп Т(СС) -5

Продолжительность занятия 3 часа (180 минут)

**Задание недельного микроцикла  
С 11.10-17.10.-2021**

Инвентарь - скакалка, утяжелители

Содержание	Дозировка	Организационно- методические рекомендации
<b>1.Подготовительная часть</b> (разминка) Бег, виды шагов, наклоны, выпады, прыжки	15 - 20 минут	Каждый футболист выполняет свой комплекс упражнений, в зависимости от индивидуальных особенностей.
<b>2.Основная часть</b> минут		
1 Тренировочная серия Приседания Короткие приседания в боковом равновесии (на левой ноге) Короткие приседания в боковом равновесии (на правой ноге)	3 серии 20 секунд 20 секунд  20 секунд	Между сериями 60 секунд отдых (растяжка) Для увеличения нагрузки выполнять в утяжелителях по 0.5 кг
2 Тренировочная серия 2 Приседания на левой ноге Приседания на правой ноге Вращение ног лежа	3 серии 20 секунд 20 секунд 20 секунд	Между сериями 60 секунд отдых (растяжка) Для увеличения нагрузки выполнять в утяжелителях по 0.5 кг Приседания можно выполнять с опорой руками
3 Тренировочная серия 3 Бег с ЧСС 145-160 Ходьба	4 серии 5-7 минут 2-3 минуты	Между сериями 60 секунд отдых (растяжка)
4 Жонглирование мяча -подъёмом -внутренними стопами -коленками -головой	3-5 минуты 3-5 минуты 3-5 минуты 3-5 минуты	Если нет возможности выйти на улицу выполнять подальше от бьющихся предметов(окон, сервантов и т.п.)
5 Упражнения с мячом -ведение мяча -елочка -прямые задвижки -пееркат-задвижка -полумесяц-задвижка -барабан -змеечка	30-40 минут	Отработка владения мячом, в течении всего времени выполнять разные технические задания со списка

6	отжимания с хлопком 3 серии по	20 раз	Руки вдоль корпуса, медленное опускание до касания грудью пола после резкое выпрямление рук с хлопком перед собой
7	планка В упоре лежа	3 подхода по 45 секунд	Обязательно ровная спина, живот не проваливать

8Сe	Серия на ноги Выпрыгивания из упора присев	3 подхода по 30 секунд	Между сериями 60 секунд отдых (растяжка)
9	Берпи с поворотом на 180градусов	подхода по 20 секунд	Между сериями 60 секунд отдых Упражнние выполнять на 5 счетов -И.П. основная стойка -упор присев -упор лежа -упор присев -прыжок вверх с поднятием рук и поворотом на 180 г
1 0	Бег на месте с упором3 подхода	по 30 секунд	Для этого упражнения подходим к любой доступной стенке, упираемся в нее вытянутыми руками и поднимаем поочередно колени как можно выше к груди стараясь "сдвинуть" стену.
1 1	Скручивания пресса по диагонали	1 минута	Проработка косых мышц и поясничной мускулатуры
1 2	Подъемы на носки3 подхода	по 30-50 раз	Подъемы делать стоя на одной ноге, желательно на возвышенности(можно например подложить толстую книгу)
1 3	Приседания в разножку3 подхода	по 30 секунд	Желательно реализовывать с гантелями в руках у груди (как вариант бутылки с водой 0.5- 2 л)
1 4	Прыжки на скакалке со сменой ног	3 подхода по 3 минуты	Между сериями 60 секунд отдых (растяжка)
	<b>3.Заключительная часть</b> 1.Упражнение на растягивание мышц (складки, мосты и т.д.)	10 минут□С	мечать в дневнике результаты каждой домашней тренировки, предоставить ежедневный фотоотчет или видеоотчет тренеру!