

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
1. Подготовительная часть (разминка) Бег, виды шагов, наклоны, выпады, прыжки		15 - 20 минут	Каждый футболист выполняет свой комплекс упражнений, в зависимости от индивидуальных особенностей.
2. Основная часть		минут	
1	Тренировочная серия Приседания в ножницы Короткие приседания в боковом равновесии (на левой ноге) Короткие приседания в боковом равновесии (на правой ноге)	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 Приседания на левой ноге Приседания на правой ноге Вращение ног лежа	2 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 4-5 минут 2 минуты	Между сериями 60 секунд отдых (растяжка)
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	2 серии по 20 раз	Руки вдоль корпуса, медленное опускание до касания грудью пола после резкое выпрямление рук
7	Планка В упоре на локти	2 подхода по 45 секунд	Обязательно ровная спина, живот не проваливать
8	Серия на ноги	2 подхода	Между сериями 60 секунд отдых

	Выпрыгивания из упора присев	по 30 секунд	(растяжка)
9	Берпи с поворотом на 180	2 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	2 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	2 подхода по 30-50 раз	Подъемы делать стоя на одной ноге, желательно на возвышенности(можно например подложить толстую книгу)
13	Приседания	2 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	2 подхода по 3 минуты	Между сериями 60 секунд отдых (растяжка)
	3. Заключительная часть 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) -5
Продолжительность занятия 3 часа (180 минут)
Задание недельного микроцикла
С 11.10.-17.10.2021
Инвентарь - скакалка, утяжелители

Содержание	Дозировка	Организационно методические рекомендации
1.Подготовительная часть (разминка) Бег, виды шагов, наклоны, выпады, прыжки	15 - 20 минут	Каждый футболист выполняет свой комплекс упражнений, в зависимости от индивидуальных особенностей.
2.Основная часть минут		
1Тренировочная 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
2Тренировочная 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
3Тренировочная серия 3 Бег с ЧСС 145-160 Ходьба	4 серии 5-7 минут 2-3 минуты	Между сериями 60 секунд отдых (растяжка)
4Жонглирование 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.)
5Упражнения 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
6Ожимания узкие3 серии по	10 раз	Руки ставим узко рука на руку, медленное опускание до касания грудью пола после резкое выпрямление рук
7Ожимания широкие3 серии по	10 раз	Руки ставим широко (две ширины плеч), медленное опускание до касания грудью пола после резкое

			выпрямление рук
8	Серия на ноги Выпрыгивания из упора присев	3 подхода по 30 секунд	Между сериями 60 секунд отдых (растяжка)
9	Прыжки колени к груди 3 раунда по	30 секунд	Высокие прыжки подтягивая колени к груди
1 0	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.
1 1	Скручивания пресса по диагонали	1 минута	Проработка косых мышц и поясничной мускулатуры
1 2	Подъемы на носки 3 подхода	по 30-50 раз	Подъемы делать стоя на одной ноге, желательно на возвышенности(можно например подложить толстую книгу)
1 3	Приседания	3 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)
	3. Заключительная часть 1. Упражнение на растягивание мышц (складки, мосты и т.д.)	10 минут	С мечать в дневнике результаты каждой домашней тренировки, предоставить ежедневный фотоотчет или видеотчет тренеру!

План-конспект
Тренировочное занятие для групп Т(СС)-4
Продолжительность занятия 3 часа (180 минут)
Задание недельного микроцикла
С 11.10.-17.10.2021

Инвентарь - скакалка, утяжелители

Содержание		Дозировка	Организационно методические рекомендации
1.Подготовительная часть (разминка) Бег, виды шагов, наклоны, выпады, прыжки		15 - 20 минут	Каждый футболист выполняет свой комплекс упражнений, в зависимости от индивидуальных особенностей.
2.Основная часть минут			
1Тр	Тренировочная серия Планка Боковая планка(влево) Боковая планка (вправо)	3 серии 20 секунд 20 секунд 20 секунд	Между сериями 60 секунд отдых (растяжка) Все планки выполнять на локтях
2Тр	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)
3Тр	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)
4Ж	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.)
5У	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
6О	Отжимания на одной руке3 серии по	10 раз	Смена руки после каждого отжимания. Одна рука за спиной, на второй осуществляем опускание вниз вверх, смена руки в верхнем положении.
7С	Скручивания пресса по диагонали	1 минута	Проработка косых мышц и поясничной мускулатуры

8	Серия на ноги Выпрыгивания из упора присев	3 подхода по 30 секунд	Между сериями 60 секунд отдых (растяжка)
9	Бег пи	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 Отжимания от пола	3 подхода 3 минуты по 20 раз	Между подходами 30 секунд отдых
	3. Заключительная часть 1. Упражнение на растягивание мышц (складки, мосты и т.д.)	10 минут	мечать в дневнике результаты каждой домашней тренировки, предоставить ежедневный фотоотчет или видеотчет тренеру!