

**План – конспект тренировочных занятий
по футболу с 02 по 15 февраля 2022 года**

Группа: ТСС-2

Задачи: 1. Повторение ранее изученного.

2. Укрепление здорового образа жизни.

3. Воспитывать самостоятельность.

№	Содержание учебного материала	Дозировка в минутах	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ			
1	Разминка (Выполнение общих и специальных физических упражнений) https://youtu.be/qIXz-diXNs?list=TLPQMjEwNzIwMjARrfcN0zQt5A	5 мин	Обще-развивающие упражнения, по схеме предыдущих занятий в спорт.зале, при наших тренировках. (10-12 упражнений)
2		10 мин	
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ			
1 			

1	Выполнение специальных физических упражнений https://youtu.be/l_uqgWyMKck	50 мин	Все упражнения выполняются на обе ноги по 10 повторений
2	https://youtu.be/_xESMNWxn9I?list=TLPMjEwNzIwMjARrfcN0zQt5A	10 мин	
1	Тренировка Табата (выполнять 2-3 круга) https://youtu.be/zT4NJC5fzWg	10 мин	
	Суббота Футбольная Аэробика https://youtu.be/kHbCflZbJf4 Физиотерапевтические средства восстановления: 1) душ 2)ванны(хвойные, жемчужные, солевые) 3)бани 1 – 2 р в неделю 4) кислородотерапия 5)массаж	20 мин	
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ			
1	 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДЫХАНИЯ 1. Энергичная ходьба с постепенным замедлением шагов и уменьшением частоты дыхания. 2. Ноги врозь. Поднимаясь на носки, руки вверх (вдох). Принять п. (выдох). 3. Подняться на носки, руки вверх (вдох). Наклониться, расслабленно опустить руки вниз (выдох).	5мин	

Тренер: В.А. Крюков