

План-конспект

для групп НП

Продолжительность занятия 2 часа (120 минут)

Инвентарь - скакалка, утяжелители

Тренер: Крюков А.Е.

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 Разножка на месте Прыжки на левой ноге (с подтягиванием ноги к груди) Прыжки на правой ноге (с подтягиванием ноги к груди))	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 Прыжки с выпадами (со сменой ног) 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 -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 -перекат-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 ноги вместе	По 10 раз на ногу	Проработка верхней и нижней зоны пресса
9	Берпи	2 раунда по 20 секунд	Между сериями 60 секунд отдых Упражнение выполнять на 5 счетов

			-И.П. основная стойка -упор присев -упор лежа -упор присев -прыжок вверх с поднятием рук
1 0	Лодочка на животе	2 подхода по 30 секунд	Проработка мышц спины, руки вытягиваются, вперед не касаясь пола
1 1	Скручивания пресса по диагонали	1 минута	Проработка косых мышц и поясничной мускулатуры
1 2	пистолеты	3 подхода по 20 секунд	Между сериями 20 секунд отдых Упражнение выполняется с приседанием на каждой ноге поочередно
1 3	Бег на месте с ускорениями	5-10 минут	Начало каждой минуты делаем ускорение на 10 секунд
1 4	Прыжки на скакалке	5 минут	Прыжки в своем темпе
	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!