

# План-конспект

для групп Т(СС)

Продолжительность занятия 3 часа (180 минут)

Инвентарь - скакалка, утяжелители

Тренер: Крюков В.А.

| Содержание                                                                                |                                                                                                                                                          | Дозировка                                            | Организационно методические рекомендации                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1.Подготовительная часть</b><br>(разминка)<br>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<br>Разножка на месте<br>Прыжки на левой ноге (с подтягиванием ноги к груди)<br>Прыжки на правой ноге (с подтягиванием ноги к груди)) | 3 серии<br>20 секунд<br>20 секунд<br>20 секунд       | Между сериями 60 секунд отдых (растяжка)<br>Для увеличения нагрузки выполнять в утяжелителях по 0.5 кг                                 |
| 2                                                                                         | Тренировочная серия<br>Бег на месте частым шагом<br>Бег в упоре лежа                                                                                     | 2-3 серии<br>20 секунд<br>20 секунд                  | Между сериями 60 секунд отдых (растяжка)<br>При беге в упоре ноги подтягиваем к груди                                                  |
| 3                                                                                         | Тренировочная серия<br>Прыжки с выпадами (со сменой ног)<br>Подъемы таза на одной ноге<br>Подъемы на носки                                               | 3-4 серии<br>30-50 сек<br>30-50 сек<br>30-50 сек     | Между сериями 60 секунд отдых (растяжка)<br>Подъемы таза меняем ногу на каждый круг 1-3 левая, 2-4 правая<br>Подъемы до жжения в икрах |
| 4                                                                                         | Жонглирование мяча<br>-подъёмом<br>-внутренними стопами<br>-коленками<br>-головой                                                                        | 3-5 минуты<br>3-5 минуты<br>3-5 минуты<br>3-5 минуты | Если нет возможности выйти на улицу выполнять подальше от бьющихся предметов(окон, сервантов и т.п.)                                   |
| 5У                                                                                        | Упражнения с мячом<br>-ведение мяча<br>-елочка<br>-прямые задвижки<br>-перекат-задвижка<br>-полумесяц-задвижка<br>-барабан<br>-змеечка                   | 30-40 минут                                          | Отработка владения мячом, в течении всего времени выполнять разные технические задания со списка                                       |
| 6                                                                                         | Подъемы корпуса (пресс)                                                                                                                                  | 3 серии по 30 раз                                    | Чередовать с прыжками на скакалке по 30 секунд                                                                                         |
| 7                                                                                         | Планка<br>В упоре на прямых руках с опускание на локти                                                                                                   | По 10 раз                                            | Обязательно ровная спина, живот не проваливать                                                                                         |
| 8                                                                                         | Складка ноги вместе                                                                                                                                      | 3 серии по 20 раз                                    | Проработка верхней и нижней зоны пресса                                                                                                |
| 9                                                                                         | Берпи                                                                                                                                                    | 3 раунда по 20 секунд                                | Между сериями 60 секунд отдых<br>Упражнение выполнять на 5 счетов                                                                      |

|        |                                                                                                  |                              |                                                                                                                                  |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                                                                                                  |                              | -И.П. основная стойка<br>-упор присев<br>-упор лежа<br>-упор присев<br>-прыжок вверх с поднятием рук                             |
| 1<br>0 | Лодочка на животе                                                                                | 3 подхода<br>по 30<br>секунд | Проработка мышц спины, руки<br>вытягиваются, вперед не касаясь пола                                                              |
| 1<br>1 | Скручивания пресса по<br>диагонали                                                               | 1 минута                     | Проработка косых мышц и<br>поясничной мускулатуры                                                                                |
| 1<br>2 | пистолеты                                                                                        | 3 подхода<br>по 30<br>секунд | Между сериями 20 секунд отдых<br>Упражнение выполняется с<br>приседанием на каждой ноге<br>поочередно                            |
| 1<br>3 | Бег на месте с ускорениями                                                                       | 5-10 минут                   | Начало каждой минуты<br>делаем ускорение на 15<br>секунд                                                                         |
| 1<br>4 | Прыжки на скакалке 5 минут                                                                       | 5 минут                      | Прыжки в своем темпе                                                                                                             |
|        | <b>3.Заключительная часть</b><br>1.Упражнение на<br>растягивание мышц<br>(складки, мосты и т.д.) | 10 минут                     | Отмечать в дневнике результаты<br>каждой домашней тренировки,<br>предоставить ежедневный<br>фотоотчет или видеоотчет<br>тренеру! |