

План-конспект тренировочного занятия по футболу №1 на 02.04.2020 г.

Группа начальной подготовки первого года обучения.

Тренер-преподаватель: Матюхин Сергей Иванович

Место проведение: квартира

Продолжительность – 90 минут

Цель: Укрепление здоровья, развитие силовых качеств и гибкости.

Задачи:

1. Образовательные: совершенствование необходимых умений и навыков физической подготовки юных футболистов.
2. Оздоровительные: укрепление здоровья и физического развития.
3. Воспитательные: воспитание трудолюбия, самостоятельности.

Содержание урока	Дозировка	Методические указания
I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ		
1. Ходьба на носках, на пятках, бег на месте	2 минуты	
2. Прыжки на месте на двух ногах	1 минута	
3. Специальные упражнения футболиста: бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени назад.	1 минута	Следить за правильностью выполнения
4. Общеразвивающие упражнения: сидя на полу, упражнения на растягивания	4 минуты	Упражнения на растягивание выполнять плавно, до болевых ощущений
5. Общеразвивающие упражнения без предмета: И.П. –ноги врозь, руки на поясе – наклон головы вперёд – назад – влево – вправо	2 минуты	Следим за счётом
II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ		
Упражнения на развитие силы	10 минут	Делать паузу между подходами 1,5 минуты
1. Прыжки на скакалке:		
- на левой ноге	1 минута	
- на правой ноге	1 минута	
- на двух ногах	5 минут	
2. Сгибание-разгибание рук из упора лёжа	5 подходов по 1 минуте	Делать паузу между подходами 2 минута

<p>3. Поднимание туловища из упора сидя</p> <p>4. Приседание на двух ногах, руки вперёд, спина прямая</p>	<p>2 подхода по 1 минуте</p> <p>2 подхода по 25 раз</p>	<p>Делать паузу между подходами 3 минуты</p> <p>Делать паузу между подходами 2 минуты. Следить за положением рук и спины – спина прямая, руки вперёд.</p>
Упражнения на развитие гибкости		
<p>1. И.П. – стоя на полу, ноги на ширине плеч, руки на поясе</p> <ul style="list-style-type: none"> - вращение туловищем вправо - вращение туловища влево <p>2. И.П. – стоя на полу, ноги максимально разведены в стороны</p> <ul style="list-style-type: none"> - двумя руками касаемся левой стопы - двумя руками касаемся правой стопы - достаём двумя руками поверхности пола <p>3. И.П. - сидя на полу, ноги в стороны</p> <ul style="list-style-type: none"> - на счёт 1-2-3 наклон правым боком к правой ноге, на счёт 4 исходное положение - на счёт 1-2-3 наклон левым боком к левой ноге, на счёт 4 в исходное положение <p>4. И.П. – стоя на правой ноге (стопа свободной левой ноги прижата к колену опорной), руки на поясе</p> <ul style="list-style-type: none"> - на счёт 1-2-3-4 поворот на 45 градусов (на правой ноге в левую сторону) - то же упражнение на левой ноге с поворотом в правую сторону 	<p>0,5 минуты 0,5 минуты</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Следим за тем, чтобы ноги в коленях были прямыми.</p> <p>Наклон к правой ноге ноги не сгибаем, левая рука над головой.</p>
III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ		
<p>1. Бег на месте в медленном темпе</p> <p>2. Дыхательные упражнения и задания на координацию</p> <ul style="list-style-type: none"> - одной рукой похлопать живот, а другой поглаживать голову - игра в слова: земля – упор присев, вода – упор лёжа, воздух – основная 	<p>3 минуты</p> <p>7 минут</p>	<p>Глубокий вдох через нос, задержка дыхания на 1-2 секунды, выдох через рот</p> <p>Активация внимания</p>

стойка		
--------	--	--