

План-конспект тренировочного занятия по футболу №3 на 06.04.2020 г.

Группа начальной подготовки первого года обучения.

Тренер-преподаватель: Матюхин Сергей Иванович

Место проведение: квартира

Метод: индивидуальный

Продолжительность – 90 минут

Цель: Физическая культура и Спорт – важное средство воспитания и укрепления здоровья.

Задачи:

1. Образовательные: регулярное посещение занятий.
2. Оздоровительные:
3. Воспитательные: воспитание самостоятельности и организованности.

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 захлестыванием 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		
1. Личная и общественная гигиена		Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивного сооружения.
2. Закаливание организма		Значение и основные правила закаливания.

3. Самоконтроль в процессе занятий		Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание при занятиях ФКиС. Дневник самоконтроля его формы и содержания.
III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ		
1. Бег на месте в медленном темпе 2. Дыхательные упражнения и задания на координацию - одной рукой похлопать живот, а другой поглаживать голову - игра в слова: земля – упор присев, вода – упор лёжа, воздух – основная стойка	3 минуты 7 минут	Глубокий вдох через нос, задержка дыхания на 1-2 секунды, выдох через рот Активация внимания