

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

Учебно-тренировочная группа 1-2 года обучения.

Тренер-преподаватель: Матюхин Сергей Иванович

Место проведение: квартира

Продолжительность – 135 минут

Цель: Техника остановки мяча, передач и ударов.

Задачи:

1. Образовательные: совершенствование необходимых технических навыков путём имитации
2. Оздоровительные: укрепление здоровья и физического развития.
3. Воспитательные: воспитание трудолюбия и 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		
1. Имитация остановки мяча стопой правой ноги.	10 минут	Внутренней стороной правой ноги.
2. Имитация остановки мяча стопой левой ноги	10 минут	Следить за очередностью.
3. Имитация остановки мяча бедром правой ноги.	10 минут	В момент касания мяча мышцы бедра правой

4. Имитация остановки мяча бедром левой ноги.	10 минут	ноги расслабляются. В момент касания мяча мышцы бедра левой ноги расслабляются.
5. Имитация остановки мяча грудью.	10 минут	Следить за положением рук и ног (слегка согнуты в суставах).
6. Имитация передач правой ногой	10 минут	Следить за правильной постановкой опорной ноги. Удар наносится внутренней стороной правой стопы в центр мяча.
7. Имитация передач левой ногой	10 минут	Следить за правильной постановкой опорной ноги. Удар наносится внутренней стороной левой стопы в центр мяча.
8. Имитация ударов по неподвижному мячу серединой подъёма правой ноги.	15 минут	Носок бьющей ноги оттянут к низу, удар производится в среднюю часть мяча.
9. Имитация ударов по неподвижному мячу серединой подъёма левой ноги.	15 минут	Носок бьющей ноги оттянут к низу, удар производится в среднюю часть мяча.
10. Имитация ударов головой.	15 минут	Мяч бьётся серединой лба.
III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ		
1. Бег на месте в медленном темпе	3 минуты	
2. Дыхательные упражнения.	2 минуты	Глубокий вдох через нос, задержка дыхания на 1-2 секунды, выдох через рот