

План тренировочных занятий.

Дистанционное обучение отделения футбол

группы НП-1

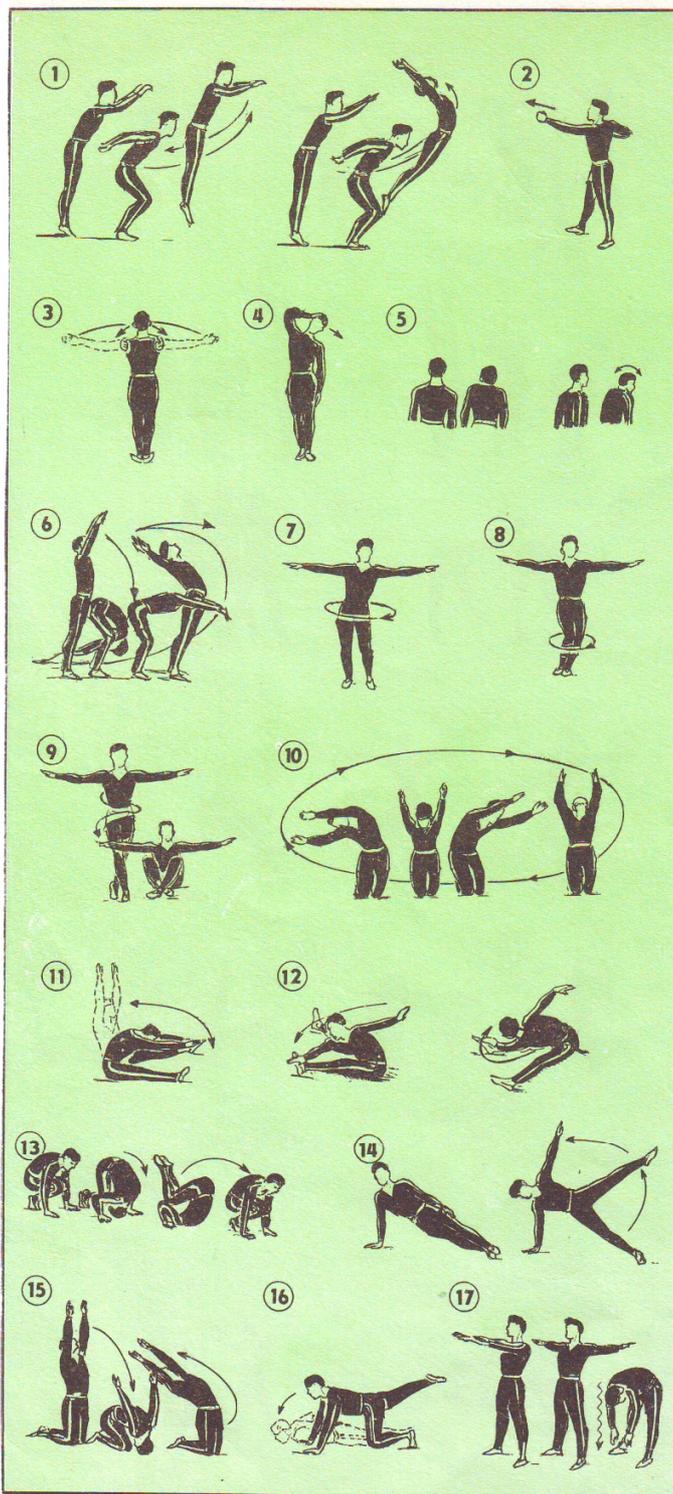
тренер: Балашов С.А.

Даты: 03.02.22, 10.02.22, 17.02.22

1. ОРУ см.ниже комплекс упражнений 1-17
2. Техника владения мячом в футболе: (см.видео)

<https://www.youtube.com>. Уроки футбола,

<https://www.youtube.com/watch?v=CNiBRYV1SA4>



ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ И УПРАЖНЕНИЯ, РАЗВИВАЮЩИЕ ПОДВИЖНОСТЬ

Цикл 11 (упражнения 1–17).

Для всех возрастных групп.

Цель: развитие подвижности и повышение уровня общефизической подготовки.

Места: игровое поле, любая свободная площадка, спортзал, водный стадион, жилое помещение (для утренней гимнастики).

Средство: направленная гимнастика.

1. И.п.: ноги вместе. Выпрыгивание из полуприседа на прямых ногах с махом руками. Потянуться в воздухе. Комбинировать с выпрыгиванием, при котором обязателен прогиб спины.
2. И.п.: ноги расставлены. Имитация боксерских ударов (каждой рукой).
3. И.п.: ноги вместе. Резко развести руки и столь же резко свести их, касаясь плеч.
4. И.п.: ноги вместе, одна рука прижата к телу. Согнутой второй – давление на голову сбоку. То же, сменив положение рук.
5. И.п.: ноги вместе, руки прижаты к телу. Движения плечами вверх-вниз и вперед-назад. Повороты плеч вперед и назад.
6. И.п.: ноги расставлены, руки сведены над головой. Наклон вперед с махом руками вперед. Руки между ногами. Возвращаясь в и.п., прогнуться.
7. И.п.: ноги на ширине плеч, руки разведены. Вращение бедрами влево и вправо (поочередно).
8. И.п.: ноги вместе, руки разведены. Круговое вращение тела. Движение начинается с вращения полусогнутых коленей.
9. И.п.: сидя, ноги скрещены, руки разведены. Как можно быстрее встать, развернуться на 360° и вернуться в и.п.
10. И.п.: на коленях, руки подняты. Вращательные движения корпусом и плечами (поочередно влево и вправо).
11. И.п.: сидя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед с поочередным доставанием руками носка каждой ноги.
12. То же, что в упражнении 11, только левой рукой касаться правой ноги, и наоборот.
13. Из и.п. на корточках кувырок вперед, возвращение в и.п.
14. Из и.п. в упоре на правую руку, левая вдоль тела мах левой рукой и ногой вверх. То же после смены рук.
15. И.п.: стойка на коленях, руки над головой. Наклон вперед, руки за спину. Прогиб назад, руки за головой.
16. И.п.: упор на руках и на левом колене, правая нога поднята. Переход в положение лежа. То же со сменой положения ног.
17. И.п.: ноги расставлены, руки вытянуты вперед. Развести руки в стороны – глубокий вдох; наклониться, расслабить руки – выдох.

Методическое указание: каждое упражнение повторять 10–15 раз.

Даты: 05.02.22, 12.02.22, 19.02.22

1. ОРУ см.ниже комплекс упражнений 1-16(цикл 20)
2. Техника владения мячом в футболе: (см.видео)

<https://www.youtube.com>. Уроки футбола,

<https://www.youtube.com/watch?v=CNiBRYV1SA4>

<https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nash-smena/methodology?categoryid=60>

Цикл 20 (упражнения 1–14).

Для СШ, Ю и В.

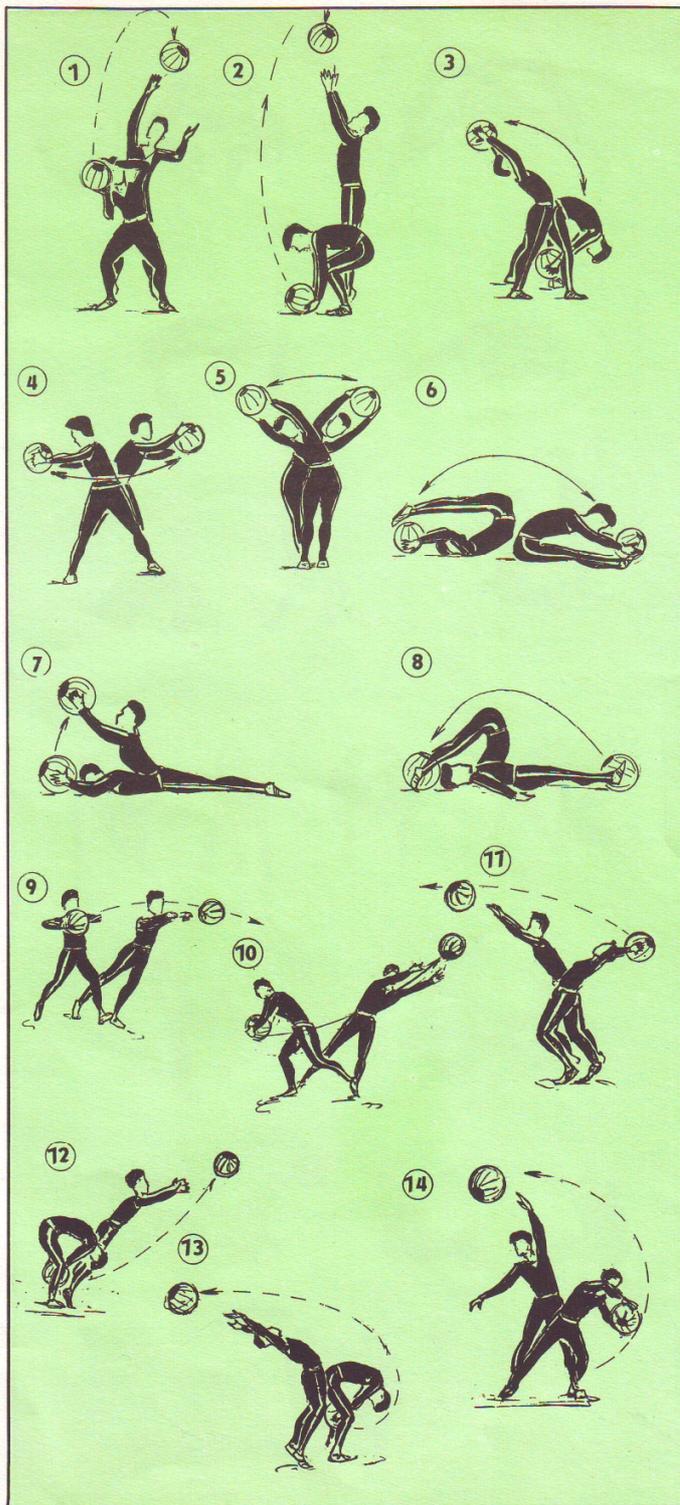
Цель: развитие подвижности и общефизическая подготовка.

Места: игровое поле, любая свободная площадка, спортзал.

Средство: направленная гимнастика (с набивными мячами).

1. Перебрасывание мяча над головой с правой руки на левую.
2. Из приседа двумя руками бросить мяч вверх, затем поймать его в положении стоя.
3. И.п.: ноги врозь. Наклоны вперед с мячом.
4. И.п.: ноги врозь, мяч в вытянутых руках. Повороты туловища влево и вправо (поочередно).
5. И.п.: сидя с мячом в руках над головой. Наклоны туловища (поочередно) влево и вправо.
6. И.п.: сидя с мячом в руках. Наклоняясь вперед, коснуться мячом носков ног. Переход в положение лежа на спине, касаясь мяча, лежащего на земле, носками.
7. И.п.: лежа на животе, мяч в вытянутых руках. Прогнуться (с мячом).
8. И.п.: лежа на спине, мяч зажат между щиколотками вытянутых ног. Махи ногами за голову.
9. И.п.: основная стойка. Броски мяча обеими руками от груди.
10. И.п.: основная стойка. Броски мяча обеими руками слева и справа (поочередно).
11. И.п.: ноги вместе. Броски мяча из-за головы.
12. И.п.: ноги врозь. Броски мяча обеими руками вперед из глубокого наклона.
13. Броски мяча обеими руками назад через голову.
14. Броски мяча одной рукой „крюком“ через голову.

Методическое указание: каждое упражнение повторять 10–15 раз.



Даты: 08.02.22, 15.02.22,

1. ОРУ см.ниже комплекс упражнений со скакалкой 1-14(цикл 30)

2. Техника владения мячом в футболе: (см.видео)

<https://www.youtube.com>. Уроки футбола,

<https://www.youtube.com/watch?v=CNiBRYV1SA4>

<https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nash-smena/methodology?categoryid=60>

3.Теория: Судейские жесты в футболе:

<https://www.youtube.com>.Football-match24.com.

Цикл 30 (упражнения 1–14).

Для МШ, СШ, Ю и В.

Цель: развитие подвижности и общефизическая подготовка.

Места: игровое поле, любая свободная площадка, спортзал, водный стадион, жилое помещение (для утренней гимнастики).

Средство: направленная гимнастика со скакалкой.

1. И.п.: ноги вместе. Прыжки через скакалку на месте.
2. И.п.: ноги вместе, руки со сложенной вдвое скакалкой над головой. Глубокие наклоны вперед и назад, потягивание.
3. И.п.: ноги вместе. Прыжки через скакалку с продвижением назад.
4. И.п.: ноги врозь, сложенная вдвое скакалка натянута в руках над головой. Повороты туловища влево и вправо (поочередно).
5. И.п.: ноги вместе. Комбинации прыжков через скакалку на прямых и на согнутых ногах вперед-назад.
6. И.п.: ноги вместе, руки со сложенной вдвое скакалкой впереди. Поочередное просовывание ног через скакалку вперед и назад.
7. И.п.: ноги вместе. Комбинации прыжков через скакалку: обычных и с поджатием ног, вперед и назад.
8. И.п.: ноги вместе. Прыжки через скакалку с продвижением вперед.
9. И.п.: ноги вместе, сложенная вдвое скакалка в руках над головой. Прогибаясь, отводить руки назад (как можно дальше).
10. Прыжки через скакалку вперед и назад с подскоками.
11. И.п.: сидя. Пронести ноги через сложенную вдвое скакалку. Обратным движением вернуться в и.п. Повторить несколько раз, не касаясь ногами пола.
12. И.п.: сидя ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, над головой. Поочередные наклоны к ногам. левой рукой стремиться коснуться носка правой ноги, правой—носки левой.
13. И.п.: ноги вместе. Прыжки через скакалку с продвижением влево и вправо (поочередно).
14. И.п.: стоя ноги врозь, сложенная вдвое скакалка над головой. Наклоны влево и вправо (поочередно).

Методическое указание: каждое упражнение повторять 10–15 раз.

