

## План тренировочных занятий.

Дистанционное обучение **для групп УТ-1 и УТ-3 + УТ-4**

тренер: Балашов С.А.

**Даты: 02.02.22, 08.02.22, 13.02.22,19.02.22**

1. ОРУ см.ниже комплекс упражнений 1-16(цикл 12)
2. Развитие подвижности: ниже комплекс упражнений 1-16(цикл 21)
3. Техника владения мячом в футболе: (см.видео)

[https://www.youtube.com. Урокифутбола,](https://www.youtube.com. Урокифутбола)

<https://www.youtube.com/watch?v=1njPC3zR3Yc>

<https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nash-smena/methodology?categoryid=50>

- 3.Теория: Судейские жесты в футболе:

[https://www.youtube.Football-match24.com.](https://www.youtube.Football-match24.com)

Цикл 12 (упражнения 1–16).

Для всех возрастных групп.

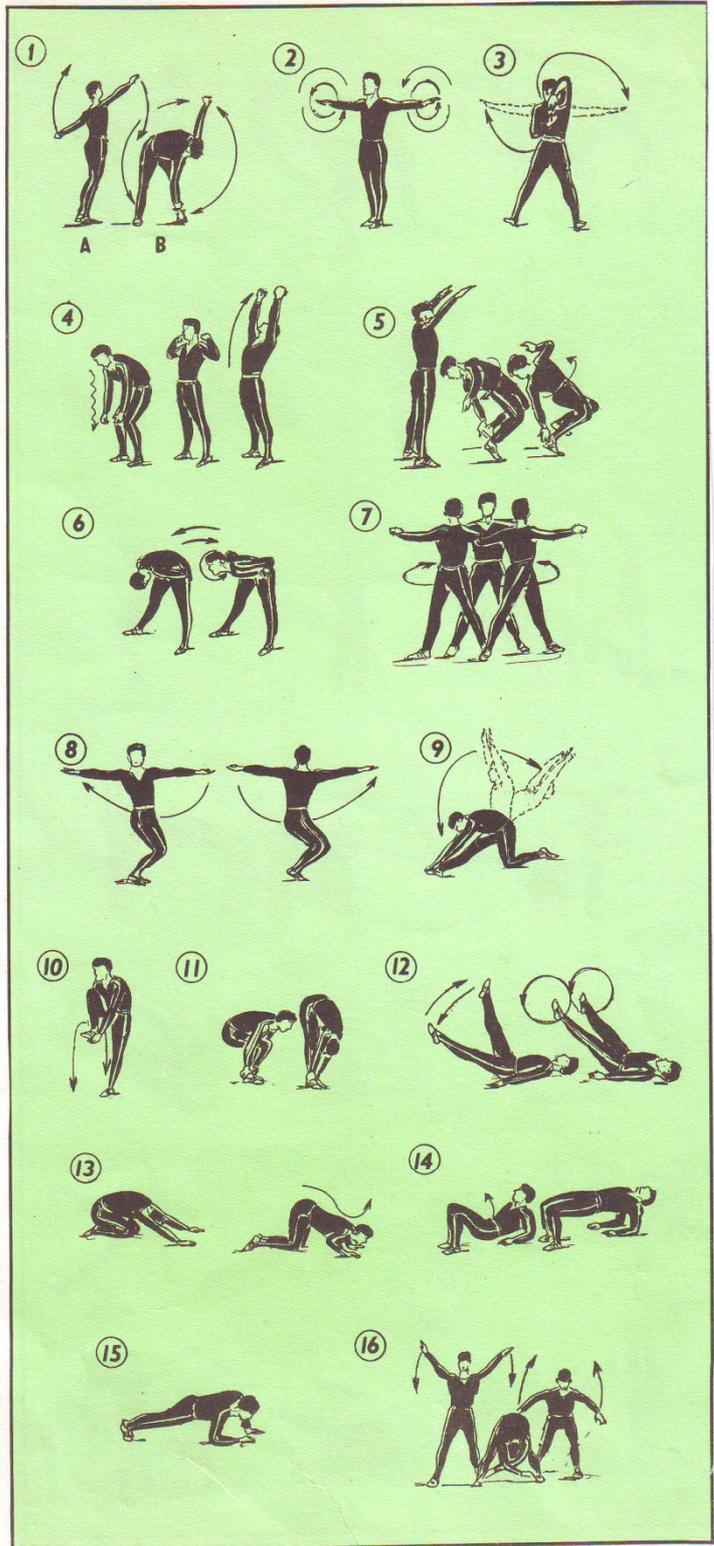
**Цель:** развитие подвижности и общефизическая подготовка.

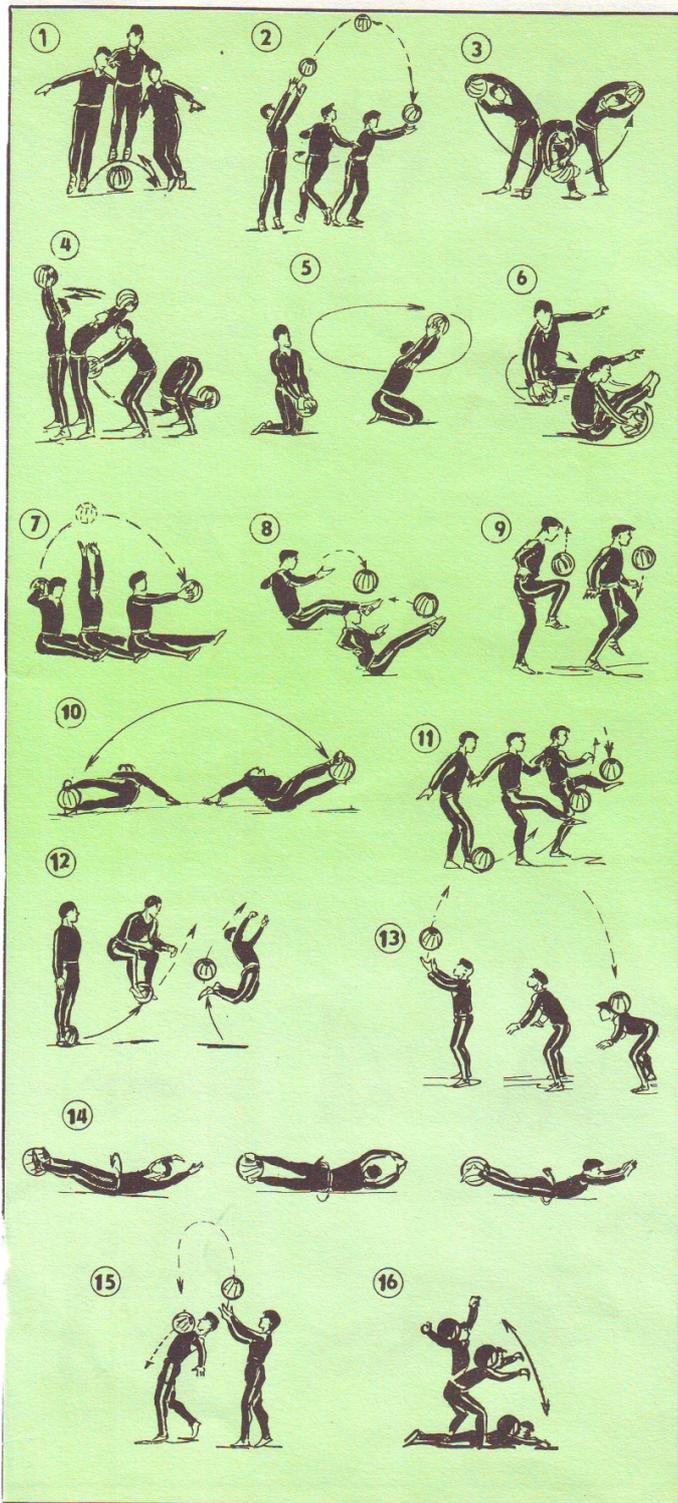
**Места:** игровое поле, любая свободная площадка, спортзал, водный стадион, жилое помещение (для утренней гимнастики).

**Средство:** направленная гимнастика.

1. И.п.: ноги вместе. Повторные боковые махи руками (поочередно левой, правой) вперед (А). Ноги врозь, наклониться, развести руки. С махом руками повороты корпусом (поочередно) влево и вправо (В).
2. И.п.: ноги вместе, руки разведены. Круговые движения руками с возрастающей амплитудой.
3. И.п.: ноги врозь, правая рука согнута в локте за головой, левая заведена за спину. Схватить одну руку другой за спиной. То же со сменной рук.
4. И.п.: ноги врозь, руки подняты над головой. Положить руки на плечи, свободно опустить, слегка наклониться. Руки повисают, мышцы расслаблены. Расслабление плечевых мышц потряхиванием рук.
5. И.п.: ноги врозь. Наклон назад. Лево́й рукой коснуться правой пятки, туловище прогнуть влево. То же правой рукой, туловище прогнуть вправо.
6. И.п.: ноги врозь, руки на бедрах. Наклон вперед. Движения головой вперед, назад, вращательные.
7. И.п.: ноги врозь, руки разведены. Повороты корпуса влево и вправо (поочередно).
8. И.п.: ноги вместе, правая рука вытянута назад, левая – вперед. Пружинящим махом переход в полуприсед. Правую руку отвести вперед, левую (одновременно) назад. Постепенно наращивать амплитуды маха.
9. И.п.: упор на левое колено, правая нога вытянута, руки подняты вверх. Наклониться, касаясь руками пальцев ноги, прогнуться назад. То же, сменив положение ног.
10. И.п.: ноги вместе, руки опущены и соединены. Махом согнутой правой ноги поставить стопу между рук. Обратным махом вернуть ее в и.п. То же левой ногой.
11. И.п.: ноги вместе, в приседе, руками держаться за щиколотки. Выпрямить ноги и перейти в положение нагнувшись. Положение рук не менять.
12. И.п.: лежа на спине, ноги вытянуты и чуть подняты. Руки свободно лежат вдоль тела. Махи ногами вверх-вниз со скрещиванием во внутреннюю и внешнюю сторону.
13. И.п.: на коленях, упор руками впереди. Движение туловища вперед-назад. Голова описывает круг. При движении вперед прогибать спину, при движении назад сгибать.
14. И.п.: лежа в упоре на предлоктевую часть рук. Переход на мостик.
15. И.п.: лежа в упоре на руках. Переход в упор на предлоктевую часть, возвращение в и.п.
16. И.п.: ноги врозь, руки подняты вверх-в стороны. Глубокий наклон, свободные махи руками. Расслабиться.

Методическое указание: каждое упражнение повторять 10–15 раз.





**Цикл 21** (упражнения 1–16).

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. Перепрыгивание через мяч, лежащий на полу (вперед и назад).
2. Подбросить мяч обеими руками как можно выше, развернуться на 360° и поймать мяч. Расстояние между тренирующимися—значительное.
3. И.п.: ноги врозь, руки с мячом над головой. Поворот туловища влево с глубоким наклоном вперед и с переходом в поворот вправо.
4. И.п.: ноги врозь, мяч вверх. Глубокие (настолько, чтобы голова „проходила“ между коленями) наклоны вперед, мах руками (с мячом) между ног, возвращение в и.п.
5. И.п.: стоя на коленях, руки с мячом над головой. Поочередное вращение мяча налево и направо.
6. И.п.: сидя с поднятыми и прижатыми одна к другой ногами. Обводка мяча вокруг себя.
7. И.п.: сидя, ноги разведены, руки с мячом за головой. Подбрасывая мяч над собой, ловить его перед собой.
8. И.п.: сидя с мячом в руках, ноги приподняты. Бросая мяч обеими руками от груди на стопы, возвращать его в руки ногами.
9. И.п.: основная стойка. Подбрасывание мяча поочередно правым и левым коленом.
10. И.п.: лежа на спине, мяч зажат между ногами под углом к полу. Поочередный перевод ног вправо и влево через стороны (не выпуская мяча).
11. И.п.: стойка на одной ноге. Подбрасывание набивного мяча другой ногой и удержание его на подъеме этой ноги.
12. И.п.: основная стойка, мяч зажат между ног. Прыжком подбрасывая мяч поочередно вверх-вперед и вверх-назад, ловить его руками.
13. И.п.: стойка, ноги врозь. Бросая мяч через голову назад, ловить его на предплечья.
14. И.п.: лежа, руки вытянуты за головой, мяч зажат ступнями. Перекатываясь со спины на живот (и наоборот), не давать мячу упасть.
15. Подбрасывая мяч над головой, принимать его на грудь.
16. И.п.: лежа с мячом на плечах. Подниматься и возвращаться в и.п., не роняя мяча.

Методическое указание: каждое упражнение повторять 10–15 раз.

**Даты: 03.02.22; 09.02.22; 15.02.22; 20.02.22**

1. ОРУ см.ниже комплекс упражнений 1-17(цикл 13)
2. Развитие подвижности: ниже комплекс упражнений с гантелями 1-17(цикл 28)
3. Техника владения мячом в футболе: (см.видео)

<https://www.youtube.com.docaball.com>,

<https://www.youtube.com/watch?v=1njPC3zR3Yc>

<https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nash-smena/methodology?categoryid=50>

- 4.Теория: Судейские жесты в футболе:

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



**Цикл 28 (упражнения 1–17).**

Для 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:** гимнастика с легкими гантелями.

1. Ходьба с гантелями в полусогнутых руках. Движение кистями. Шаг постепенно удлинять.
2. И.п.: ноги врозь, руки с гантелями над головой. Наклоны вперед с энергичным махом (руки – как можно дальше между ног).
3. И.п.: ноги врозь, руки с гантелями вверх. Вращательные движения туловищем вправо и влево (поочередно).
4. И.п.: ноги вместе, руки врозь. Круговые вращения руками.
5. И.п.: ноги на ширине плеч, правая рука вытянута вперед, левая отведена назад. Махи обеими руками (с гантелями) вперед и назад.
6. И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища. Движение рук в стороны-вверх до положения над головой. Возвращение в и.п.
7. И.п.: ноги вместе, гантели за головой. Наклоны вперед.
8. И.п.: то же. Поднимать руки вверх и возвращаться в и.п.
9. И.п.: ноги на ширине плеч. Имитация действий боксера.
10. И.п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями вытянуты вперед. Мах руками назад с приседом. Возвращение в и.п.
11. И.п.: ноги вместе, руки согнуты, гантели под мышками. Махи руками вверх-в стороны.
12. И.п.: ноги вместе, гантели прижаты к груди. Выгнуть грудь вперед. Мах руками в стороны-назад-вверх.
13. И.п.: ноги вместе. Наклон вперед, повторные махи руками назад-вперед.
14. И.п.: ноги вместе, руки впереди, согнуты в локтях, гантели на плечах. Выпад вперед, пружинящее движение туловищем, руки вверх.
15. И.п.: ноги вместе, согнутые в локтях руки впереди, гантели на плечах, носки ног на небольшом возвышении. Пружинящие движения на носках. То же на одной ноге.
16. И.п.: то же. Попеременно: приседание, подскок.
17. И.п.: ноги вместе, гантели на правом (левом – поочередно) плече. Вытянув левую (правую) ногу, присесть на правой (левой).

**Методическое указание:** каждое упражнение повторять 10–15 раз.

