**План конспект учебно-тренировочного занятия по футболу.**

Группа: Базовый уровень 3 год обучения.

Дата проведения: 13.04.2020г.

Тренер-преподаватель: Набока Андрей Николаевич

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **Ходьба:**  На носках;  На пятках;  Приставными шагами;  В полу приседе;  Прыжки вверх на шаг | 7 мин. | Руки вверх;  Руки за голову;  Руки на пояс;  Руки за голову;  Стараемся выпрыгнуть выше |
| Круговые движения головы под счёт в правую1-4 и левую 5-8 сторону;  Руки к плечам круговые движения в перёд 1-4, назад 5-8;  Вращение в тазобедренном суставе в право 1-4, влево 5-8;  Выпады на правую 1-4, левую 5-8 ногу;  Прыжки на двух ногах под счет 1-8 | 8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз | Руки на пояс  Руки согнуты в локтях  Руки на пояс  Руки в перёд  Руки на поясе |
| Подъём туловища из положения лёжа 3 подхода | По 20 раз | Руки за голову |
| Приседание 3 подхода | По 35 раз | Руки вперёд |
| Стретчинг | 13 мин | Тянемся не спешим |

Тренер-преподаватель Набока Андрей Николаевич

**План конспект учебно-тренировочного занятия по футболу.**

Группа: Базовый уровень 3 год обучения.

Дата проведения: 15.04.2020г.

Тренер-преподаватель: Набока Андрей Николаевич

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **Ходьба:**  На внутренней стороне стопы;  На внешней стороне стопы;  Приставными шагами;  С высоким подниманием колена;  Прыжки вверх на шаг | 7 мин. | Руки на пояс;  Руки на пояс;  Руки вперед;  Стараемся выпрыгнуть выше |
| Круговые вращения в локтевом суставе на 1-4 вперёд, 5-8 назад;  Круговые вращения в кистевом суставе на 1-4 вперёд, 5-8 назад;  Наклоны в перёд на 1-4;  Махи ногами на 1-2 мах правой ногой к левой руке на 3-4 левой ногой к правой руке;  Вращение в голеностопном суставе на 1-4 правой ногой во внутрь 5-8 наружу, тоже самое другой ногой; | 8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз | Ноги на ширине плеч  Колени не сгибаем  Ноги прямые  Руки на поясе |
| Держим планку 3 подхода | По 50 сек. | Спина прямая |
| Лягушка на месте 3 подхода | По 20 раз | Выпрыгиваем выше |
| Стретчинг | 13 мин | Тянемся не спешим |

Тренер-преподаватель Набока Андрей Николаевич

**План конспект учебно-тренировочного занятия по футболу.**

Группа: Базовый уровень 3 год обучения.

Дата проведения: 16.04.2020г.

Тренер-преподаватель: Набока Андрей Николаевич

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **Ходьба:**  На носках;  На пятках;  Приставными шагами;  В полном приседе;  Прыжки вверх на шаг | 7 мин. | Руки вверх;  Руки за голову;  Руки на пояс;  Руки за голову;  Стараемся выпрыгнуть выше |
| Наклон головы вперёд, назад, влево, вправо;  Круговые движения рук на 1-4 в перёд, на 5-8 назад;  Наклоны к правой ноге, вперёд, к левой ноге;  Выпады вперёд на 1-4 к правой ноге, 5-8 к левой ноге;  Прыжки 1-4 на правой, 5-8 левой ноге; | 8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз | Руки на пояс  Руки прямые  Колени не сгибаем  Руки на колени  Руки на поясе |
| Отжимание от пола 3 подхода | По 25 раз | Спина прямая |
| Приседание 3 подхода | По 35 раз | Руки вперёд |
| Стретчинг | 13 мин | Тянемся не спешим |

Тренер-преподаватель Набока Андрей Николаевич

**План конспект учебно-тренировочного занятия по футболу.**

Группа: Базовый уровень 3 год обучения.

Дата проведения: 17.04.2020г.

Тренер-преподаватель: Набока Андрей Николаевич

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **Ходьба:**  На носках;  На пятках;  Приставными шагами;  С крестным шагом;  Прыжки вверх на шаг  Ходьба спиной вперёд | 7 мин. | Руки вверх;  Руки за голову;  Руки на пояс;  Спина прямая;  Стараемся выпрыгнуть выше  Смотрим через левое плечо |
| Наклон головы вперёд, назад, влево, вправо;  Руки к плечам круговые движения в перёд 1-4, назад 5-8;  Наклоны к правой ноге, вперёд, к левой ноге;  Сидя на полу ноги вместе, руки сзади поднять ноги и задержать на 3 секунды;  Прыжки 1-4 на правой, 5-8 левой ноге; | 8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз | Руки на пояс  Руки согнуты в локтях  Колени не сгибаем  Ноги прямые  Руки на поясе |
| Прыжки на скакалке | 150 раз | Спина прямая |
| Держим планку 3 подхода | По 50 сек | Спина прямая |
| Стретчинг | 13 мин | Тянемся не спешим |

Тренер-преподаватель Набока Андрей Николаевич