**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 раз8 раз8 раз8 раз8 раз | Руки на поясРуки согнуты в локтяхРуки на поясРуки в перёдРуки 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 раз8 раз8 раз8 раз8 раз | Ноги на ширине плечКолени не сгибаемНоги прямыеРуки 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 раз8 раз8 раз8 раз8 раз | Руки на поясРуки прямыеКолени не сгибаемРуки на колениРуки 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 шагХодьба спиной вперёд | 7 мин. | Руки вверх;Руки за голову;Руки на пояс;Спина прямая;Стараемся выпрыгнуть вышеСмотрим 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 раз8 раз8 раз8 раз8 раз | Руки на поясРуки согнуты в локтяхКолени не сгибаемНоги прямыеРуки 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