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

Группа: Базовый уровень 2 год обучения

Дата проведения: 25.05.2020 г.

Тренер-преподаватель Набока А.Н.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| **Ходьба:**  На внутренней стороне стопы;  На внешней стороне стопы;  Приставными шагами;  В полном приседе;  Прыжки вверх на шаг | 5 мин. | Руки на пояс;  Руки на пояс;  Руки за голову;  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; | 6 раз  6 раз  6 раз  6 раз  6 раз | Ноги на ширине плеч  Колени не сгибаем  Ноги прямые  Руки на поясе |
| Подъём туловища из положения лёжа 3 подхода | По22 раз | Руки за голову |
| Отжимания от пола 3 подхода | По 22 раз | Спина прямая |
| Стретчинг | 10 мин | Тянемся не спешим |

Тренер-преподаватель Набока А.Н

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

Группа: Базовый уровень 2 год обучения

Дата проведения: 27.05.2020 г.

Тренер-преподаватель Набока А.Н.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| **Ходьба:**  На носках;  С высоким подниманием колена;  Приставными шагами;  В полу приседе;  Прыжки вверх на шаг | 5 мин. | Руки вверх;  Руки вперёд;  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;  Перекаты на 1-4 с левой ноги на правую, на 5-8 обратно;  Прыжки на двух ногах под счет 1-8 | 6 раз  6 раз  6 раз  6 раз  6 раз | Руки на пояс  Руки согнуты в локтях  Руки на пояс  Руки в перёд  Руки на поясе |
| Набивание мяча правой и левой ногой | 14 мин | Стараемся держать мяч, как можно дольше |
| Лягушка на месте 3 подхода | По 15 раз | Выпрыгиваем как можно выше |
| Стретчинг | 10 мин | Тянемся не спешим |

Тренер-преподаватель Набока А.Н

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

Группа: Базовый уровень 2 год обучения

Дата проведения: 29.05.2020 г.

Тренер-преподаватель Набока А.Н.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| **Ходьба:**  На носках;  На пятках;  Приставными шагами;  С крестным шагом;  Прыжки вверх на шаг | 5 мин. | Руки вверх;  Руки за голову;  Руки на пояс;  Спина прямая;  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; | 6 раз  6 раз  6 раз  6 раз  6 раз | Руки на пояс  Руки прямые  Колени не сгибаем  Руки на колени  Руки на поясе |
| Держим планку 3 подхода | По 1 мин. | Спина прямая |
| Приседание 3 подхода | По 50 раз | Руки вперёд |
| Стретчинг | 10 мин | Тянемся не спешим |

Тренер-преподаватель Набока А.Н