

ПЛАН

Самостоятельных тренировочных занятий спортсменов МКУ СШ «Колос»
отделения «Футбол», для **группы НП-1**
в период с **23.03.2020 по 29.06.2020** года

Тренер – Горбунов А.Н.

Время проведения 14.15-15.45

Тренировочные дни: понедельник, среда, пятница

Дата занятия	Содержание	Дозировка
Понедельник 23.03.2020г. 30.03.2020г. 06.04.2020г. 13.04.2020г. 20.04.2020г. 27.04.2020г. 04.05.2020г. 11.05.2020г. 18.05.2020г. 25.05.2020г. 01.06.2020г. 08.06.2020г. 15.06.2020г. 22.06.2020г. 29.06.2020г.	Теория – Влияние физических упражнений на организм - ССЫЛКА	
	Подготовительная часть	
	<u>РАЗМИНКА</u> - динамическая и статическая растяжка	10 минут
	Упражнения для укрепления голеностопа: поднимания на носочках (в качестве возвышения можно использовать порожек, ступеньку и т.д. Начальное положение – стоя на носочках так, чтобы пятки, опущенные на пол, были ниже носков. Упражнение начинается медленным подниманием на носочках с последующим опусканием.	20-30 раз
	ходьба на носочках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы	по 20 шагов каждого вида
	Наклоны корпуса в разные стороны. Наклоны головой вперед, назад, вправо, влево.	10 раз в каждую сторону по 5-7 раз в каждую сторону
	Наклоны вперед, касаясь руками пола.	10 раз
	Основная часть	
	Подъем корпуса (пресс)	2 подхода по 15 раз с чередованием на прямые и косые мышцы живота (пауза между подходами)

		30 секунд) <i>1 минута отдыха между упражнениями</i>
	Прыжки на левой ноге (вправо-влево) Прыжки на правой ноге (вправо-влево)	по 15 раз на каждой ноге. <i>1 минута отдыха между упражнениями</i>
	Прыжки на одной ноге, руки на поясе.	(2 подхода по 15 раз на каждую ногу, отдых 30 сек.). <i>1 минута отдыха между упражнениями</i>
	Прыжки с ноги на ногу с выбрасыванием прямых ног вперед.	Туловище слегка отклонить назад, маховую ногу вытянуть. Ноги в коленях не сгибать. Выполнить по 15 раз на каждую сторону
	Равновесие на одной ноге: руки на поясе, спина прямая, встаём на одну ногу (вторую слегка подгибаем), смотрим перед собой в одну точку и стараемся сохранить равновесие	по 30 секунд
	Кувырки вперед и назад из упора присев.	по 5 раз
	«Лодочка на спине», «Лодочка на животе»	2 подхода по 15 сек <i>1 минута отдыха между упражнениями</i>
	Отжимания	2 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд). <i>2 минуты отдыха между упражнениями</i>
	Приседания	2 подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд), <i>2 минуты отдыха между упражнениями</i>
	Прыжки на скакалке	(2 подхода по 40-50 раз); <i>2 минуты отдыха между упражнениями</i>
	Скалолаз (подтягивание левого и правого колена к груди из упора лёжа)	2 подхода по 20 секунд (пауза между подходами 30 секунд), <i>1 минута отдыха между упражнениями</i>
	Планка	(20-30 сек) <i>1 минута отдыха между упражнениями</i>
Упражнения с мячом		
	Перекаты стоя на месте: • Катай мяч от носка к пятке, от пятки к носку.	Выполнить комплекс 2 раза. По 1 минуте в каждом виде упражнения.

	• Подошвой толкай мяч от себя и останавливай его внутренней стороной стопы. • Катай мяч влево-вправо с подошвы то на внутреннюю, то на внешнюю сторону стопы. • Подошвой тяни мяч за спину и возвращай его вперед подъемом стопы. • Подошвой катай мяч вперед-назад по диагонали. • Толкай мяч влево-вправо подошвами обеих ног по очереди. • Внутренней стороной подъема отведи мяч в сторону и останови его подошвой той же ноги. • Отведи мяч подошвой за спину, поверни и останови его подошвой другой ноги. • Отведи мяч подошвой за спину и останови его подошвой другой ноги, но уже без поворота.	
	Заминка – статическая растяжка, восстановление дыхания	10 мин
Дата занятия	Содержание	Дозировка
Среда 25.03.2020г. 01.04.2020г. 08.04.2020г. 15.04.2020г. 22.04.2020г. 29.04.2020г. 06.05.2020г. 13.05.2020г. 20.05.2020г. 27.05.2020г. 03.06.2020г. 10.06.2020г. 17.06.2020г. 24.06.2020г.	Теория – Основы спортивного питания - ССЫЛКА	
	Подготовительная часть	
	<u>РАЗМИНКА</u> - динамическая и статическая растяжка	10 минут
	Упражнения для укрепления голеностопа: поднимания на носочках (в качестве возвышения можно использовать порожек, ступеньку и т.д. Начальное положение – стоя на носочках так, чтобы пятки, опущенные на пол, были ниже носков. Упражнение начинается медленным подниманием на носочках с последующим опусканием.	20-30 раз
	ходьба на носочках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы	по 20 шагов в каждом виде
	Наклоны корпуса в разные стороны. Наклоны головой вперед, назад, вправо, влево.	10 раз в каждую сторону по 5-7 раз в каждую сторону
	Наклоны корпуса вперед, касаясь руками пола.	10 раз

	Основная часть	
	Подъем корпуса (пресс)	2 подхода по 15 раз с чередованием на прямые и косые мышцы живота (пауза между подходами 30 секунд) <i>1 минута отдыха между упражнениями</i>
	Прыжки на левой ноге (вправо-влево) Прыжки на правой ноге (вправо-влево)	по 15 раз на каждой ноге. <i>1 минута отдыха между упражнениями</i>
	Прыжки на одной ноге, руки на поясе.	(2 подхода по 15 раз на каждую ногу, отдых 30 сек.). <i>1 минута отдыха между упражнениями</i>
	Равновесие на одной ноге: руки на поясе, спина прямая, встаём на одну ногу (вторую слегка подгибаем), смотрим перед собой в одну точку и стараемся сохранить равновесие	по 30 секунд
	Кувырки вперед и назад из упора присев.	по 5 раз
	«Лодочка на спине», «Лодочка на животе»	2 подхода по 15 сек <i>1 минута отдыха между упражнениями</i>
	Бег на месте с высоким подниманием бедра	2 подхода по 30 секунд. (пауза между подходами 30 секунд), <i>2 минуты отдыха между упражнениями</i>
	Приседания	2 подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд), <i>2 минуты отдыха между упражнениями</i>
	Прыжки на скакалке	(2 подхода по 40-50 раз); <i>2 минуты отдыха между упражнениями</i>
	Скалолаз (подтягивание левого и правого колена к груди из упора лёжа)	2 подхода по 20 секунд (пауза между подходами 30 секунд), <i>1 минута отдыха между упражнениями</i>
	Планка	(20-30 сек) <i>1 минута отдыха между упражнениями</i>
	Упражнения с мячом	
	Свободное набивание мяча (правой и левой ногой, коленями, голо-	5 минут

	вой), чередование – по 2 раза каждой ногой	
	перекаты внутренней стороной стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении)	5 минут
	перекат мяча подошвой стопы в движении (правой и левой ногой) – свободное ведение мяча с добавлением освоенных обманных движений и резким разворотом на 180 градусов или уходом в сторону	5 минут
	Техника ведения мяча: • стоя на месте переброс мяча с ноги на ногу «щекой»; • касание мяча носком подошвы на каждый шаг; • касание мяча внутренней, внешней стороной стопы; • подошвой тянуть мяч на себя с переходом на подъем; • одной ногой катим мяч носком подошвы вправо, влево, круговые движения; • перешаг через мяч; • убрать мяч под себя; • прыжки через мяч влево, вправо, вперед-назад; • ведение мяча «Восьмерка» • переступ через мяч левой ногой, убрать мяч внешней стороной правой ноги с уходом вправо.	Выполнить комплекс 2 раза. По 1 минуте в каждом виде упражнения.
	Заминка – статическая растяжка, восстановление дыхания	10 мин
Дата занятия	Содержание	Дозировка
Пятница 27.03.2020г. 03.04.2020г. 10.04.2020г. 17.04.2020г. 24.04.2020г. 01.05.2020г. 08.05.2020г. 15.05.2020г. 22.05.2020г. 29.05.2020г.	Подготовительная часть	
	<u>РАЗМИНКА</u> - динамическая и статическая растяжка	10 минут
	Упражнения для укрепления голеностопа: поднимания на носочках (в качестве возвышения можно использовать порожек, ступеньку и т.д. Начальное положение – стоя на носочках так, чтобы пятки, опущенные на пол, были ниже носков. Упражнение начинается медленным подниманием на носочках с последующим опусканием.	20-30 раз
	ходьба на носочках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы	по 20 шагов в каждом виде

05.06.2020г. 12.06.2020г. 19.06.2020г. 26.06.2020г.	Наклоны корпуса в разные стороны.	10 раз в каждую сторону
	Наклоны головой вперед, назад, вправо, влево.	по 5-7 раз в каждую сторону
	Наклоны корпуса вперед, касаясь руками пола.	10 раз
	Основная часть	
	Подъем корпуса (пресс)	2 подхода по 15 раз с чередованием на прямые и косые мышцы живота (пауза между подходами 30 секунд) <i>1 минута отдыха между упражнениями</i>
	Прыжки на левой ноге (вправо-влево) Прыжки на правой ноге (вправо-влево)	по 15 раз на каждой ноге. <i>1 минута отдыха между упражнениями</i>
	Прыжки на одной ноге, руки на поясе.	(2 подхода по 15 раз на каждую ногу, отдых 30 сек.). <i>1 минута отдыха между упражнениями</i>
	Равновесие на одной ноге: руки на поясе, спина прямая, встаём на одну ногу (вторую слегка подгибаем), смотрим перед собой в одну точку и стараемся сохранить равновесие	по 30 секунд
	Кувырки вперед и назад из упора присев.	по 5 раз
	Беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег приставным шагами правым боком и левым, скрестный бег правым и левым боком	по 30 сек. в каждом виде (пауза между подходами 30 секунд), <i>2 минуты отдыха между упражнениями</i>
	Присед на правой ноге, левую в сторону (перенос веса тела на 4 счета)	2 подхода по 5 раз на каждую ногу (пауза между подходами 30 секунд), <i>2 минуты отдыха между упражнениями</i>
	Планка	(20-30 сек) <i>1 минута отдыха между упражнениями</i>
	Упражнения с мячом	
	• жонглирование мячом ногами, бедром, плечами, головой; • ведение мяча змейкой, между фишками (стойками, флажками, камнями);	Выполнить комплекс 2 раза. По 1 минуте в каждом виде упражнения.

	• удары по неподвижному и катящемуся (от стены) мячу внутренней стороной и средней частью подъема; • удары по катящемуся мячу носком; • остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой; <u>Упражнения для вратаря:</u> - стоя, удары мяча о землю поочередно каждой рукой и ловля мяча после отскоков; - стоя, мяч в руках, круговые движения в плоскости туловища; - стоя, мяч в вытянутых руках, вращение мяча в разных направлениях; - стоя, переброс мяча с одной руки в другую; - стоя, мяч в вытянутых руках, отпускать мяч, ловить его у земли и прижимать к груди; - стоя, одной рукой ударять мяч под углом о землю, обеими руками ловить в стороне; - стоя ноги врозь, бросая мяч между ногами назад, поворачиваться и ловить мяч; - повторные удары мяча о землю правой рукой между ногами назад, левой между ногами вперед.	Количество повторений 10-12 раз
	Заминка – статическая растяжка, восстановление дыхания	10 мин