

**План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов отделения по футболу
Тренер-преподаватель Лушкин А.Н.**

Дата	Этапы обучения	
	1 год обучения	4 год обучения
07.04.2020.	<p>1. Бег в лёгком темпе – 5-10 мин</p> <p>2. упражнения на месте - 10 мин:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Подскоки с вращением рук (вперёд, назад) -Захлёстывание голени (назад, вовнутрь, наружу) -Высокое поднятие бедра -Прыжки с ноги на ногу (вперёд – сторону) -Прыжки толчком 2-х, 1-ой ноги с имитацией удара головой 	
08.04.2020.		<p>1. Бег в лёгком темпе – 5-10 мин</p> <p>2. Комплекс силовых упражнений на верхне-плечевой пояс:</p> <ul style="list-style-type: none"> -подтягивание на перекладине широким хватом 4 серии / 12 раз (при наличии) -отжимание в упоре лёжа (сгибание разгибание рук) 4 серии / 15 раз <p>3. Упражнение на брюшной пресс:</p> <ul style="list-style-type: none"> -поднятие прямых ног вверх из виса на перекладине – 4 серии / 15 раз (при наличии) -подъём и опускание туловища (лёжа на спине, ноги согнуты в коленях) 4 серии / 15 раз
09.04.2020.	<p>1. Бег 10 мин.</p> <p>2. Пресс 5сх10раз.</p> <p>3. Прыжки вверх из положения полуприсяд 3сх10раз.</p> <p>4. Выпады вперед 3сх10раз. Статические упражнения с отягощениями</p>	
10.04.2020.		<p>1. Бег в лёгком темпе – 5-10 мин</p> <p>2. Координационная лестница:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Перемещение лицом, спиной, боком (3 раза) -Перемещение со сменой направления лицом, спиной, боком (3 раза) -Перемещение с захождением и выходом из лестницы лицом, спиной боком (3 раза) -Прыжки на двух ногах лицом, спиной, боком в каждую ячейку лестницы подряд (3 раза) -Прыжки на одной ноге лицом, спиной, боком в каждую ячейку лестницы подряд (3 раза)

11.04.2020	<p>1.Бег в лёгком темпе – 5-10 мин (беговая дорожка при наличии)</p> <p>2.Общеразвивающие упражнения - 10 мин:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Подскоки с поворотом туловища (вправо, влево) -Наклоны туловища вперёд на каждый шаг -Отведение и приведение бедра наружу и вовнутрь -Поочерёдные выпады (вперёд, в сторону) -Поочерёдные махи ногами (вперёд, назад) <p>3.Упражнение для мышц спины:</p> <ul style="list-style-type: none"> -разноимённое поднимание руки и ноги из положения стоя на четвереньках 4 серии / 15 раз -из положения стоя на четвереньках выполнить прогибание в поясничном отделе позвоночника «кошечка добрая», а затем округлить и выгнуть спину вверх «кошечка злая» 4 серии / 15 раз 	<p>1.Бег в лёгком темпе – 5-10 мин (беговая дорожка при наличии)</p> <p>2.Общеразвивающие упражнения - 10 мин:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Подскоки с поворотом туловища (вправо, влево) -Наклоны туловища вперёд на каждый шаг -Отведение и приведение бедра наружу и вовнутрь -Поочерёдные выпады (вперёд, в сторону) -Поочерёдные махи ногами (вперёд, назад) <p>3.Комплекс прыжковых упражнений на скакалке:</p> <ul style="list-style-type: none"> -прыжки толчком на 2-х ног (вперёд-назад, вправо-влево) 4 серии / по 20 раз в каждую сторону / всего 80 раз -прыжки на одной ноге (с вращением на 90 0) 4 серии / по 20 прыжков в одну и др.сторону / всего 40 раз
13.04.2020.		<p>1.Бег в лёгком темпе – 5-10 мин</p> <p>2.Комплекс силовых упражнений на ноги: -выпрыгивание вверх из полуприседа и возврат в приседание 4 серии / 20 раз</p> <ul style="list-style-type: none"> -выпады на правую и левую ногу(чередовать) 4 серии / 15 раз на каждую ногу -стоя на возвышении (порог) поднимание на носки ног 4 серии / макс кол-во раз -медленные приставные шаги с резинкой в сторону в полуприседе по 6 приставных шага (вправо, а затем влево) / 18 шагов в каждую сторону <p>3.Комплекс стато-динамических планок:</p> <p>3 серии: -нижние планки 3 серии / 35 сек</p> <ul style="list-style-type: none"> -боковые планки 3 серии / 35 сек -верхние планки 3 серии / 35 сек
14.04.2020.	<p>1.Бег в лёгком темпе – 5-10 мин</p> <p>2.Координационная лестница:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Перемещение лицом, спиной, боком (3раза) -Перемещение со сменой направления лицом, спиной, боком (3 раза) -Перемещение с захождением и выходом из лестницы лицом, спиной боком (3 раза) -Прыжки на двух ногах лицом, спиной, боком в каждую ячейку лестницы подряд(3 раза) -Прыжки на одной ноге лицом, спиной, 	

	<p>боком в каждую ячейку лестницы подряд (3 раза)</p> <p>3.Комплекс стато-динамических планок: 3 серии: -нижние планки 2 серии / 35 сек -боковые планки 2 серии / 35 сек -верхние планки 2 серии / 35 сек</p>	
15.04.2020.		<p>1.Бег в лёгком темпе – 5-10 мин</p> <p>2.Общеразвивающие упражнения - 10 мин: -Подскоки с поворотом туловища (вправо, влево) -Отведение и приведение бедра наружу и вовнутрь -Поочерёдные выпады (вперёд, в сторону) -Поочерёдные махи ногами (вперёд, назад, в сторону) -Прыжки вперёд-вверх с ноги на ногу - Прыжки толчком 2-х из полуприседа вперёд-верх</p> <p>3.Комплекс упражнений на «чувство мяча» в движении: -Переборы мяча «щекой» (лицом, боком, спиной) -Ведение мяча подошвой со сменой ног на мяче (лицом, боком, спиной) -Ведение мяча змейкой -Жонглирование мяча в разных сочетаниях: стопа, бедро, голова</p>
16.04.2020.	<p>1.Бег в лёгком темпе – 5-10 мин</p> <p>2.Комплекс упражнений на «чувство мяча» в движении: -Переборы мяча «щекой» (лицом, боком, спиной) -Ведение мяча подошвой со сменой ног на мяче (лицом, боком, спиной) -Ведение мяча змейкой -Жонглирование мяча в разных сочетаниях: стопа, бедро, голова</p> <p>3.Комплекс силовых упражнений на верхне-плечевой пояс: -подтягивание на перекладине широким хватом 3 серии / 10 раз (при наличии) -отжимание в упоре лёжа (сгибание разгибание рук) 3 серии / 15 раз</p>	
17.04.2020.		<p>1.Бег в лёгком темпе – 5-10 мин</p> <p>2.Упражнение на брюшной пресс: -поднимание прямых ног вверх из виса на перекладине – 4 серии / 15 раз (при наличии) -подъём и опускание туловища (лёжа на спине, ноги согнуты в</p>

		<p>коленях) 4 серии / 15 раз</p> <p>3.Комплекс стато-динамических планок: 3 серии: -нижние планки 3 серии / 35 сек -боковые планки 3 серии / 35 сек -верхние планки 3 серии / 35 сек</p>
18.04.2020.	<p>1.Бег в лёгком темпе – 5-10 мин</p> <p>2.Упражнение на брюшной пресс: -поднимание прямых ног вверх из виса на перекладине – 4 серии / 15 раз -подъём и опускание туловища (лёжа на спине, ноги согнуты в коленях) 4 серии / 15 раз</p> <p>3.Комплекс стато-динамических планок: 3 серии: -нижние планки 2 серии / 35 сек -боковые планки 2 серии / 35 сек -верхние планки 2серии / 35 сек</p>	<p>1.Бег в лёгком темпе – 5-10 мин</p> <p>2.Комплекс силовых упражнений на ноги: -выпрыгивание вверх из полуприседа и возврат в приседание 4 серии / 20 раз -выпады на правую и левую ногу(чередовать) 4 серии / 15 раз на каждую ногу -стоя на возвышении (порог) поднимание на носки ног 4 серии / макс кол-во раз</p> <p>3.Упражнение для мышц спины: -разноимённое поднимание руки и ноги из положения стоя на четвереньках 4 серии / 15 раз -из положения стоя на четвереньках выполнить прогибание в поясничном отделе позвоночника «кошечка добрая», а затем округлить и выгнуть спину вверх «кошечка злая» 4 серии / 15 раз</p>
20.04.2020.		<p>1.Бег в лёгком темпе – 5-10 мин</p> <p>2.Комплекс силовых упражнений на верхне-плечевой пояс: -подтягивание на перекладине широким хватом 4 серии / 12 раз -отжимание в упоре лёжа (сгибание разгибание рук) 4 серии / 15 раз</p> <p>3.Комплекс упражнений на «чувство мяча» в движении: -Переборы мяча «щекой» (лицом, боком, спиной) -Ведение мяча подошвой со сменой ног на мяче (лицом, боком, спиной) -Ведение мяча змейкой -Жонглирование мяча в разных сочетаниях: стопа, бедро, голова.</p>