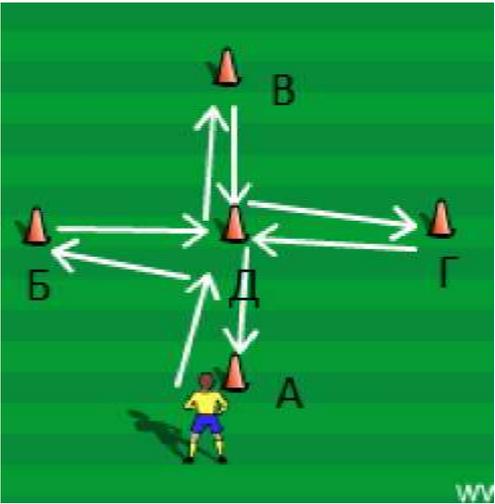


ПЛАН

индивидуальных тренировок для воспитанников отделения «Футбол»
групп 2014 гр, 2015 гр

Тренер-преподаватель – Смирнов А.Е.

Часть занятия	Содержание	Дозировка
Подготовительная часть	<p>Беговая разминка</p> <p>А-Д бег лицом вперед Д-Б бег левым боком приставными шагами Б-Д бег правым боком приставными шагами Д-В бег спиной вперед В-Д бег спиной вперед Д-Г бег правым боком приставными шагами Г-Д бег левым боком приставными шагами Д-А бег лицом вперед</p> 	2 мин Далее полное восстановление дыхания

	<p>ОРУ</p> <p>1)И.п.: ноги врозь, руки на пояс. 1-наклон головы вперед, 2-наклон головы назад, 3-наклон головы вправо, 4-наклон головы влево.</p> <p>2)И.п.: ноги врозь, руки перед грудью. 1-2-рывки руками перед грудью, 3-4-поворот туловища вправо-влево, рывки разведенными руками в стороны.</p> <p>3) И.п.: ноги врозь, правая рука вверху, левая внизу. 1-2-рывки руками. 3-4-левая рука вверху, правая внизу, рывки руками.</p> <p>4)И.п.: ноги шире плеч, руки на поясе. 1-2 –наклоны туловища вправо, левая рука вытянута вверх, 3-4 наклоны туловища влево, правая рука вытянута вверх</p> <p>5)И.п.: ноги шире плеч, руки на пояс. 1-наклон к левой ноге, 2- вперед, 3- к правой ноге, 4-исходное положение</p> <p>6)И.п.: ноги врозь, руки за спину. На каждый счёт выполняется мах ногой, левой и правой поочередно.</p> <p>7)И.п.: ходьба на месте на внешней стороне стопы.</p> <p>8) Прыжки на носках.</p> <p>9) Ходьба на месте на пятках.</p>	<p>2 мин по 6 раз каждое упражнение</p>
<p>Основная часть</p>	<p>Футбольная координация</p> <p>1)Носок ноги на мяче, вес тела на опорной ноге; стоя на месте, перекатывать мяч вокруг себя по кругу носком ноги по часовой стрелке и против часовой стрелки; выполнять поочередно правой и левой ногой</p> <p>2)Носок ноги на мяче, вес тела на опорной ноге; стоя на месте, перекатывать мяч вокруг себя, чередуя различные части стопы: подошву, внутреннюю</p>	<p>13 мин по 2-3 мин каждое упражнение</p>

	<p>сторону, внешнюю сторону, носок.</p> <p>3)Перемещения мяча касаниями внутренней стороной стопы: правой ногой – влево, левой ногой – вправо; 1 касание влево + 1 касание вправо; 2 касания влево + 2 касания вправо и т.д</p> <p>4)Повтор упражнения №3, только перемещения мяча осуществляются подошвой.</p> <p>5)Ведение мяча внутренней стороной стопы попеременно правой и левой ногой: по прямой, по дуге, по окружности, зигзагообразно, с обводкой препятствий</p>	
<p>Заключительная часть</p>	<p>Заминка</p> <p>1)И.П. лечь на пол, руки вдоль туловища, ноги вместе. 1-2- руки в стороны-вверх-вдох 3-4- И.П. выдох</p> <p>2)И.П- то же 1-2- поднять согнутую в колене правую(левую) ногу 3-4 И.П</p> <p>3)И.П.- лежа на животе, руки сложены ладонь на ладонь под щекой, голова повернута вправо(влево). 1-поднять правую(левую) согнутую в колене ногу вверх 2-5- покачивание ею вверх-вниз 6- И.П.</p>	<p>3 мин по 1 мин каждое упражнение</p>

