Учебный план

Тренировочных занятий с 10.11 по 11.11. 2021 года

Учебно-тренировочной группы ГНП-1

Тренера-преподавателя: Быстрова Ю.В.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата | задания | Дозировка  |
| 10.11.2021 | 1. Разминка – ОРУ:- 1-И.П.(Исходное положение) – Основная стойка (ноги на ширине плеч, руки на пояс) 1– 2 – наклон головы назад до отказа, 3 – 4 – И.П., 5 - 6 - наклон головы вперед, 7 – 8 – И.П.- 2-И.П.-основная стойка (ноги на ширине плеч, руки на пояс) На счет «раз»-руки в стороны, на счет «два»-руки вверх ,3 –руки в стороны, на 4 основная стойка.- 3 - И.П.-Левая рука вниз, правая поднята вперед. На счет 1-левая рука вперед,правая вверх. На счет 2-левая рука вверх, правая- в сторону. На счет 3- левая рука в сторону. Правая- вниз.На счет -4- вернуться в исходное положение.- 4-И. П. – стойка руки за головой. 1 – 3 – три пружинящих наклона, стараясь головой коснуться колена; 4 – И.П.- 5 .И.П. – широкая стойка ноги врозь. 1 – наклон к правой, хлопок у пятки; 2 – И.П. 3 – 4 – то же к другой ноге.- 6-.И.П. – основная стойка. 1 – мах правой ногой, хлопок под ней; 2 – И. П. 3 – 4 – то же в другую сторону.-7-Приседание в среднем темпе. 10-15 раз | 10 мин |
| 2. Основная часть. Удары по мячу ногами(удар внутренней стороной стопы).чтобы правильно выполнить этот удар, поставьте слегка согнутую в колене опорную ногу в 10-15см от мяча и чуть сбоку. Носок опорной ноги должен совпадать с направлением предпологаемого удара. Стопу согнутой в колене бьющей ноги сильно разверните наружу.  Имитационные Упражнения:-1.Выполняйте размахивание бьющей ногой вперед с разворотом стопы на 90 градусов -2.Повторите это движение, но уже со сгибанием опорной ноги в коленном суставе перед началом движения бьющей ноги вперед.  | 8-10раз |
| 3. Отжимания | 3 серии по 15 |
| 4. Приседания | 4 серии по 20 |
| 5. Упражнения на брюшной пресс | 4 серии по 10 |
| 6. Просмотр учебного фильма по теме: «Удар внутренней стороной стопы» «………<https://www.youtube.com/watch?v=X7jYWDOH41s>………..»  | 5 мин. |
| 7. Изучение теоретического материала по теме «Удар внутреней стороной стопы» «Передачи мяча в футболе — это нити, связывающие действия игроков в единую картину игры, объединяющие игроков в команду. Передачи во многом определяют темп игры, позволяют преодолевать значительные расстояния и позволяют делать нападающие и оборонительные действия.Передачи мяча различают по дистанции, направлению, траектории и характеру.Если игроки в футболе в совершенстве умеют выполнять технику выполнения передач, их шанс победить соперника будет только выше.При выполнении передачи (паса) футболист должен поставить опорную ногу на расстояние не более 10 см сбоку от мяча. Нога должна стоять на одном уровне с мячом. Если игрок не доступит или наоборот, переступит, он сделает неточный удар, и мяч полетит не в нужном расстоянии. Ногу, которой будет совершаться удар, необходимо ставить жестко.Движение должно начинаться от бедра футболиста. Перед ударом он должен сделать замах ногой такой силы, чтобы мяч мог легко долететь до поставленной цели. Рекомендуется продолжить движение тела по направлению передачи. Это положительно повлияет на точность передачи. При выполнении передачи тело игрока – это своего рода ось, вдоль которой движутся силы. Поэтому, чтобы обеспечить максимальную точность передачи необходимо, чтобы плечи игрока «смотрели» в сторону выполнения паса.Вид паса играет очень важную роль. Пасов в футболе существует достаточно много, среди них можно выделить три основных:* Обычный пас «щёчкой» – пас, при котором удар по мячу происходит внутренней стороной стопы.
* Пас навесом – удар, при котором нога необходимо разместить под мяч.
* Пас подсечкой – используется, когда необходимо закинуть мяч за спины защитников, с последующим выходом один на один с вратарём.

Пас «щечкой» выполняют внутренней частью стопы. При этом корпус должен двигаться по направлению передачи.Чтобы правильно совершить удар, нужно поставить слегка согнутую в колене опорную ногу на расстояние 10-15 см от мяча и чуть сбоку. Носок этой ноги должен точно «указывать» направление удара. Стопу, согнутой в колене бьющей ноги, нужно сильно развернуть наружу и закрепите в голеностопном суставе. Ударяя по мячу, подошву бьющей ноги нужно «пронести» над поверхностью земли так, чтобы «щечка» точно соприкоснулась с серединой мяч» | 10 мин. |
| 11.11.2021 | Задание | Дозировка |
| Разминка- ОРУ:1. И.П. – О.С. 1 – 2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться; 3 – 4 – И.П. 5 – 8 – то же в другую сторону.
2. И. П. – О.С. 1 – 2 – наклон головы назад до отказа; 3 – 4 – И.П. 5 - 6 - наклон головы вперед, 7 – 8 – И.П.
3. И. П. – руки к плечам. 1 – 2 – два круга согнутыми руками вперед; 3 – 4 – то же назад; 1 – 4 – поочередные круговые движения вперед; 5– 8 – то же назад
4. И. П. – О.С. 1 – 2 – круг руками вправо; 3 – 4 – то же влево.
5. И. П. – стойка руки за головой. 1 – 3 – три пружинящих наклона, стараясь головой коснуться колена; 4 – И.П.
6. И.П. – О. С.,руки на поясе. 1– наклонный выпад вправо; 2 – И. П. 3 – 4 – то же в другую сторону.
 | 15 мин |
|  | 2. Основная часть. Упражнения с мячом:1.Перекатывание мяча влево- вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнения выполняется поочередно то левой то правой ногой.2.Перекатывание мяча подошвой, поочередно обеими ногами.3.Покатить мяч подъемом и тянуть мяч мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.4.Легкими движениями напрвлять мяч от одной стопы к другой  | 3 серия по 15 раз |
| 3. Отжимания. | 4 серия по 10 |
| 4.Приседания  | 3 серия по 10 |
| Упражнения на брюшной пресс | 3 серии по 10 |
| 6. Просмотр учебного фильма по теме: «Удар внутренней частью подъема» «<https://www.youtube.com/watch?v=XW9nQZAdmb4>» | 5мин |