Учебный план

Тренировочных занятий с 10.11. по 11.11.2021 года

Учебно-тренировочной группы УТГ 1(1) по футболу

Тренера-преподавателя: Быстрова Ю.В.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата | задания | Дозировка |
| 10.11.2021 | 1. Разминка – ОРУ:  - И. П. – О.С. 1 – 4 – круговые движения головой в левую сторону: 5 – 8 – то же в другую сторону.  -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.  -И. П. – О.С. 1 – 2 – круг руками вправо; 3 – 4 – то же влево.  -И. П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – сгибая левую, наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину; 2 – 3 – два пружинящих наклона вправо; 4 – И. П.: 5 – 8 – то же в другую сторону.  -И. П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища направо (пятки от пола не отрывать); 2 – И. П.: 3 – 4 – то же в другую сторону.  -И.П. – О.С. 1 – мах правой ногой, хлопок под ней; 2 – И. П. 3 – 4 – то же в другую сторону.  -И. П. – О. С., руки на поясе. 1– наклонный выпад вправо; 2 – И. П.: 3 – 4 – то же в другую сторону. | 10 мин |
| 2. Основная часть. Упражнения с мячом:  -И.П. – стоя, ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке; 1 – 2 – подняться на носки, мяч вверх в обеих руках; 3 – 4 – опус­титься на ступни, руки в стороны, мяч в левой руке.  -И.П. – стоя, ноги врозь, мяч за спи­ной; 1 – наклон вперед, прогнуться, мяч как можно выше. При наклоне голову не опускать, смотреть впе­ред; 2 – И.П.  - И.П. – стоя, ноги врозь, мяч ввер­ху. Наклоны в стороны. Выполнять с большой амплитудой. Руки пря­мые. Мяч держать над головой.  -И.П. – сед, руки в стороны, мяч в правой руке; 1 – поднять правую ногу, мяч под ней в левую руку; 2 – И.П., мяч в левой руке; 3 – 4 – то же с другой ноги.  -И.П. – лежа на спине, мяч между стопами; 1 – согнуть ноги, удержи­вая мяч стопами; 2 – И.П. | 3 серии по 15 |
| 3. Отжимания | 3 серии по 15 |
| 4. Приседания | 3 серии по 20 |
| 5. Упражнения на брюшной пресс | 3 серии по 20 |
| 6. Просмотр учебного фильма по теме «Игра в отборе» «<https://www.youtube.com/watch?v=lRHUfiwBZ7Y>» | 7 мин. |
| 7. Изучение теоретического материала по теме «Отбор мяча в мини-футболе» «Умением отобрать мяч у соперников в мини-футболе должны одинаково хорошо владеть и защитник и нападающие. Важно сразу же после потери мяча постараться создать сопернику помехи, чтобы вновь овладеть мячом. Легче всего отобрать мяч у соперника, когда ему следует передача. Можно опередить соперника и овладеть мячом. При отборе мяча применяется также «подкат», т. е. выбивание мяча у соперника в полушпагате или шпагате. Можно отбирать мяч и с помощью толчков, разрешенных правилами. Выбор приема отбора при ведении мяча соперником зависит от того, в каком положении находится владеющий мячом, а также от вашей решительности и быстроты реакции.» | 7 мин. |
| 11.11.2021 | 1.Разминка – ОРУ:  -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.  -И. П. – стойка руки за головой. 1 – 3 – три пружинящих наклона, стараясь головой коснуться колена; 4 – И. П.  -И. П. – широкая стойка ноги врозь. 1 – наклон к правой, хлопок у пятки; 2 – И. П.: 3 – 4 – то же к другой ноге.  -И. П. – о. с., руки на поясе. 1– наклонный выпад вправо; 2 – И. П.: 3 – 4 – то же в другую сторону.  -И. П. – упор присев. 1 – упор лежа; 2 – упор лежа ноги врозь; 3 - упор лежа; 4 – И. П.  -И. П. – руки согнуты, кисти в кулак. На каждый счет прыжки вправо, влево, вперед, назад. | 10 мин |
| 2.Основная часть. Беговые упражнения:  - Бег на месте 2 минуты.  - Бег в упоре у стены с различным углом наклона туловища.  - Беговые движения лежа на спине и стоя на лопатках. ( имитация педалирования).  - Быстрые движения рук подобные движениям во время бега. | 3 серии по 5 мин |
| Отжимания | 3 серии по 15 |
| Приседания | 3 серии по 15 |
| Прыжки ноги под грудь | 3 серии по10 |
| Изучение теоретического материала по теме « Возникновения футбола в России» «Официальная история футбола в России началась в конце 19 века, когда в Петербурге состоялся первый футбольный матч между командами «Кружка любителей спорта» и «Василеостровского общества футболистов». Уже в начале 20 века в крупных городах российской империи – одна за другой – появляются футбольные лиги. Так, в 1901 году была создана Петербургская футбольная лига, в 1911 году – Московская футбольная лига, параллельно – объединенные футбольные лиги появились в Одессе, Николаеве, Твери, Харькове, Киеве и др.  В 1910 году русские футболисты впервые вышли на международную арену, сыграв с командой клуба «Коринтианс» из Праги. 1912 год стал для истории футбола знаменательным – в России создается Всероссийский Футбольный Союз, объединяющий крупные футбольные лиги страны. Однако в дореволюционной России футбол не успел стать массовым видом спорта, преимущественно это были матчи с ярко выраженным «атлетическим» характером игры, которые нередко заканчивались потасовкой. | 10 мин |