Учебный план

Тренировочных занятий 11.11.2021 года

Учебно-тренировочной группы УТГ 1(2) по футболу

Тренера-преподавателя: Быстрова Ю.В.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата | задания | Дозировка |
| 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 |