|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| День недели | **Для УТГ – 2 и УТГ – 4 годов обучения. Отделение футбол. Тренер Курманбаев А.К.**  Задачи занятия и используемые тренировочные средства с | Дозировка | Методические |
| (продолжитель | кратким описанием | (минуты) | указания |
| ность занятия) |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Понедельник | Задачи : Оказание первой мед.помощи при судорогах мышц. | 60 | Прочитать |
| (2 часа) | 2. Развитие тактико-технических способностей |  |  |
|  | I Подготовительная часть: |  |  |
|  | - История Кубка УЕФА | 20 | You tube |
|  | Разминка : |  |  |
|  | - бег на месте | 3 |  |
|  | - Комплекс ОРУ (15 упражнений по 1 мин.каждое ); | 15 |  |
|  | II Основная часть |  |  |
|  | - прыжки с места в длину (правой/левой,двумя); | 5 |  |
|  | - обводка предметов(стулья, пластиковые бутылки) с мячом и без мяча ; | 10 |  |
|  | - жонглирование мяча головой; | 5 |  |
|  | III Заключительная часть |  |  |
|  | - упражнения на расслабление | 2 |  |
|  |  |  |  |
| Среда | Задачи:1. Тотальный футбол В.Лобановского. | 50 | Прочитать |
| (2 часа) | 2.Развитие ловкости |  |  |
|  | I Подготовительная часть |  |  |
|  | - Самоконтроль в процессе занятия спортом (теория) | 15 |  |
|  | - ОРУ с мячом (15 упражнений по 1 мин.каждое); | 15 | You tube |
|  | II Основная часть |  |  |
|  | - прыжки; | 10 |  |
|  | - напрыгивание на предмет (высота 40-50 см.); | 5 |  |
|  | - жонглирование мяча из различных исходных положений и | 25 |  |
|  | различными частями тела (10 упражнений по 2 мин.каждое). |  |  |
|  |  |  |  |
| Четверг | Задачи:1. Совершенствование обманных действий с мячом | 60 |  |
| (2 часа) | I Подготовительная часть: |  |  |
|  | - просмотр видео обманных действий с мячом; | 15 | You tube |
|  | - ОРУ; | 10 |  |
|  | II Основная часть |  |  |
|  | - ведение мяча подошвой в движении | 5 |  |
|  | (1.вперёд,2.назад,3.вправо,4.влево/ каждое по 1 мин.); |  |  |
|  | - финты: «Ластик»,«Ложный замах», «Круиффа»,«Роналду» и др. | 30 |  |
|  |  |  |  |
| Пятница | Задачи:1. 1. Физическая подготовка:тренировки с отягощением. |  |  |
| (2 часа) | 2.Воспитание силовых качеств |  |  |
|  | I Подготовительная часть: |  |  |
|  | - техника безопасности на занятиях с отягощением | 35 | Прочитать |
|  | - техника выполнения упражнений | 10 |  |
|  | - ОРУ; | 10 |  |
|  | II Основная часть |  | пауза 1 мин. |
|  | - отжимания (4 подхода х 30 ); | 5 | пауза 1 мин. |
|  | - поднимание туловища (3 подхода х 1 мин.); | 5 |  |
|  | - отдых | 5 |  |
|  | - упражнения с отягощением; | 45 |  |
|  | III Заключительная часть |  |  |
|  | - упражнения на расслабление | 5 |  |
|  |  |  |  |
| Суббота | Задачи: 1 Просмотр футбольного матча на тв или в интернете | 120 |  |
| (2 часа) |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Воскресенье | Задачи:1. Разбор футбольного матча с Александром Бубновым |  | Интернет |
| (2 часа) | 1 Просмотр футбольного матча на тв или в интернете | 60 | самостоятельн |
|  |  |  | о |
|  |  |  |  |