Примерный план группы БУ-4

тренировочных занятий по футболу в домашних условиях.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Разделы подготовки | Содержание | Продолжи-тельность занятия |
| Понедельник | ОФП | Конспект № 1 | 1 час |
| Вторник | Техника | Конспект № 2 | 1 час |
| Среда | ОФП | Конспект № 3 | 1 час |
| Четверг | Техника | Конспект № 4 | 1 час |
| Пятница | ОФП  Техника | Конспект № 5  Конспект № 6 | 1 час  1 час |
| Суббота | Выходной |  |  |
| Воскресенье | 1. СФП  2. Теория | Конспект № 7  Просмотр футбольного матча на МАТЧ ТВ (с заданиями) | 3 часа |
|  |  | ВСЕГО | 9 часов |

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ **№1**

для спортсменов, занимающихся в группе БУ-4

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО тренера | Синиговец Максим Викторович |
| Дата провидение |  |
| Этап спортивной подготовки | БУ-4 |
| Направленность тренировки | ОФП |
| Требования к месту занятий, необходимый инвентарь | Расстояние 4 – 6 метров, отсутствие острых углов мебели.  Мяч, фишка или другой предмет, ее заменяющий. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Продолжи-тельность (дозировка) | Организационно-методические указания |
| 1.Подготовительная часть  ОРУ с мячом с элементами стретчинга  ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.  ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч, наклон влево (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.  ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч, наклон вправо (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.  ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках перед собой, ноги на ширине плеч (стретчинг). Спина прямая. Стопы от пола не отрывать. Смотрим на мяч, тянемся к мячу.  ИП – ОС, прогнуться, мяч в руках за головой  Стопы от пола не отрывать. Смотрим на мяч, тянемся к мячу.  ИП ноги на ширине плеч. Движение мяча по часовой стрелке  ИП, ноги на ширине плеч. Движение мяча против часовой стрелки  ИП, ноги на ширине плеч. Один мах – один раз вокруг бедра  ИП, ноги на ширине плеч. Один мах – один раз вокруг бедра  ИП ноги шире плеч. Тянуться к стопам за мячом  ИП , ноги шире плеч. Мяч на пол не ронять  ИП, выпад вперед правой ногой. Мяч ходит нулем  ИП выпад вперед левой ногой. Мяч ходит нулем.  ИП лежа на спине. Одновременно поднимать и опускать руки и ноги, передать мяч | 12 – 14 мин  Р 15 сек  п 5 сек  Р 15 сек  п 5 сек  Р 15 сек  п 5 сек  Р 15 сек  п 5 сек  Р 15 сек  п 5 сек  Пауза 30 сек  Р 50 сек  п 10 сек  Р 50 сек  п 10 сек  10 раз  10 раз  Р 50 сек  п 10 сек  Р 50 сек  п 10 сек  Р 50 сек  п 10 сек  Р 50 сек  п 10 сек  10 раз  Пауза 2 мин | Предметы: мяч  - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища  - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища    - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища  - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища    - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища  Встряхнуться  - передача мяча из одной руки в другую «перед собой за спиной»  - передача мяча из одной руки в другую «перед собой за спиной»  - мах правой ногой, передача мяча из руки в руку снизу вокруг бедра правой ноги  - мах левой ногой, передача мяча из руки в руку снизу вокруг бедра левой ноги  - прокат мяча восьмеркой вокруг ног внизу  - передача мяча восьмеркой по воздуху вокруг ног  - выпад вперед правой ногой, прокат мяча вокруг правой ноги в выпаде  - выпад вперед левой ногой, прокат мяча вокруг левой ноги в выпаде  - «складка», передача мяча из рук в стопы и обратно |
| 2.Основная часть  А) Скоростно-силовой комплекс с мячом  ИП лежа на спине, руки вдоль туловища. Родители набрасывают мяч с расстояния не более метра. Возврат мяча серединой лба из положения сидя.  ИП лежа на животе, руки вытянуты вперед. Родители набрасывают мяч с расстояния не более метра. Возврат мяча прогнувшись в пояснице (кобра) двумя руками.  ИП, ноги шире плеч, мяч в руках. Наклоны к левой ноге, к середине, к правой ноге.  ИП упор на кисти рук и носки ног. Мяч зажат стопами. | 25-27 мин  3 серии  15 повторов  Пауза 1 мин  15 повторов  Пауза 1 мин  15 повторов  Пауза 1 мин  15 повторов  Пауза 2 мин | Помогают родители  Паузы между сериями 3 мин. В паузах встряхнуться, отдышаться.  - упражнение на укрепление мышц брюшного пресса. Возврат мяча ударом головы  - упражнение на укрепление мышц спины.  - наклоны с мячом в руках  - отжимания от пола |
| 3.Заключительная часть  А) Стретчинг для мышц задней поверхности бедер  ИП, ноги вместе  ИП, ноги «скрестно»  ИП, ноги «скрестно»  ИП, ноги шире плеч. Руками достаем голеностопы  ИП лежа на спине, поднять ноги вверх, упор локтями на полу, кисти рук на пояснице. Встряхнуть ноги | 5 – 7 мин  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 2-3 мин | Ноги в коленях не сгибать  - наклон  - наклон  - наклон (меняем ноги)  - наклон  - «березка» |

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №2

для спортсменов, занимающихся в группе БУ-4

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО тренера | Синиговец МВ |
| Дата провидение |  |
| Этап спортивной подготовки | БУ-4 |
| Направленность тренировки | Техника |
| Требования к месту занятий, необходимый инвентарь | Расстояние 4 – 6 метров, отсутствие острых углов мебели.  Мяч, фишка или другой предмет, ее заменяющий. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Продолжи-тельность (дозировка) | Организационно-методические указания |
| 1.Подготовительная часть  ОРУ с мячом с элементами стретчинга  ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.  ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч, наклон влево (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.  ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч, наклон вправо (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.  ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках перед собой, ноги на ширине плеч (стретчинг). Спина прямая. Стопы от пола не отрывать. Смотрим на мяч, тянемся к мячу.  ИП – ОС, прогнуться, мяч в руках за головой. Стопы от пола не отрывать. Смотрим на мяч, тянемся к мячу.  ИП стоя, ноги на ширине плеч. Движение мяча по часовой стрелке  ИП стоя, ноги на ширине плеч. Движение мяча против часовой стрелки  ИП стоя, ноги на ширине плеч. Один мах – один раз вокруг бедра  ИП, ноги на ширине плеч. Один мах – один раз вокруг бедра  ИП, ноги шире плеч. Тянуться к стопам за мячом  ИП, ноги шире плеч. Мяч на пол не ронять  ИП, выпад вперед правой ногой. Мяч ходит нулем  ИП, выпад вперед левой ногой. Мяч ходит нулем.  ИП лежа на спине. Одновременно поднимать и опускать руки и ноги, передать мяч | 12-14 мин  Р 15 сек  п 5 сек  Р 15 сек  п 5 сек  Р 15 сек  п 5 сек  Р 15 сек  п 5 сек  Р 15 сек  п 5 сек  Пауза 30 сек  Р 50 сек  п 10 сек  Р 50 сек  п 10 сек  10 раз  10 раз  Р 50 сек  п 10 сек  Р 50 сек  п 10 сек  Р 50 сек  п 10 сек  Р 50 сек  п 10 сек  10 раз  Пауза 2 мин | Предметы: мяч  - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища  - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища    - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища  - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища    - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища  Встряхнуться  - передача мяча из одной руки в другую «перед собой за спиной»  - передача мяча из одной руки в другую «перед собой за спиной»  - мах правой ногой, передача мяча из руки в руку снизу вокруг бедра правой ноги  - мах левой ногой, передача мяча из руки в руку снизу вокруг бедра левой ноги  - прокат мяча восьмеркой вокруг ног внизу  - передача мяча восьмеркой по воздуху вокруг ног  - выпад вперед правой ногой, прокат мяча вокруг правой ноги в выпаде  - выпад вперед левой ногой, прокат мяча вокруг левой ноги в выпаде  - «складка», передача мяча из рук в стопы и обратно |
| 2.Основная часть  А) «Финты»  ИП ведение мяча медленно. Направить подошвой ноги мяч в противоположную от ведения сторону. Передней частью подошв, левой правой ногами, чередуя  ИП ведение мяча медленно. Переступ через мяч одной ногой вовнутрь, играть в мяч «щечкой» другой ноги в противоположную сторону  ИП ведение мяча медленно. Переступ через мяч вовнутрь и игра в мяч одной и той же ногой внешней стороной стопы  ИП ведение мяча медленно. Подошвой одной ноги наступаем на мяч и катить чуть, чуть вперед, подошвой другой ноги с разворотом на 360º катить мяч дальше вперед  ИП ведение мяча медленно. Широкий шаг одной ногой с переносом корпуса за мяч, внешней стороной стопы другой ноги направить мяч в противоположную сторону вперед  ИП ведение мяча медленно. Переступ через мяч во внешнюю сторону, внешней стороной стопы другой ноги направить мяч вперед в сторону | 30 мин  4 мин  Пауза 1 мин  4 мин  Пауза 1 мин  4 мин  Пауза 1 мин  4 мин  Пауза 1 мин  4 мин  Пауза 1 мин  4 мин  Пауза 1 мин | Предметы: мяч, фишка или любой предмет, служащий ориентиром (защитник)  - разворот мяча подошвой  - разворот со скручиванием  - разворот со скручиванием  - «Зидан» («вертушка»)  - обманное движение корпусом  - «велосипед» |
| 3. Заключительная часть  А) Стретчинг для мышц  ИП лежа на животе, поднять верхнюю часть туловища вверх, оперевшись на стену  ИП сидя, ноги прямые, наклониться вперед к ногам, взявшись руками под коленями  ИП стоя на коленях, наклониться назад и опереться прямыми руками о пол, прогнувшись в пояснице  ИП стоя на одной ноге лицом к опоре, взяться рукой за стопу другой ноги и потянуть ее к ягодице  ИП наклон вперед, ноги на ширине плеч, руками коснуться пола и выпрямить ноги в коленях  ИП лежа на спине, поднять ноги вверх, упор локтями на пол, кисти рук на пояснице. Встряхнуть ноги | 5 – 7 мин  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 1-2 мин | Ноги в коленях не сгибать  - предплечья  - предплечья  - передней поверхности бедра  - передней поверхности бедра  - задней поверхности бедра  - «березка» |

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №3

для спортсменов, занимающихся в группе БУ-4

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО тренера | Синиговец МВ |
| Дата провидение |  |
| Этап спортивной подготовки | БУ-4 |
| Направленность тренировки | ОФП |
| Требования к месту занятий, необходимый инвентарь | Расстояние для выполнения упражнений 4 – 6 метров.  Мяч, препятствие высотой 20-30 см. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Продолжи-тельность (дозировка) | Организационно-методические указания |
| 1.Подготовительная часть  Стретчинг для мышц  ИП, ноги на ширине плеч, руки вверх, кисти рук сцеплены, смотреть вверх  ИП, ноги на ширине плеч, руки вверх, кисти рук сцеплены, наклон вправо  ИП, ноги на ширине плеч, руки вверх, кисти рук сцеплены, наклон влево  ИП, ноги на ширине плеч, наклон вперед, упор руками за стену  ИП, спиной к опоре, ноги на ширине плеч, наклониться назад, руками опереться на стену, таз вперед  ИП стоя на коленях, наклониться назад и опереться прямыми руками о пол, прогнувшись в пояснице  ИП лежа на животе, прогнуться, взявшись руками за щиколотки ног  ИП стоя на одной ноге лицом к опоре, взяться рукой за стопу другой ноги и подтянуть ее к ягодицам  ИП лежа на боку с опорой на локоть, отвести бедро согнутой ноги назад и подтянуть стопу к ягодицам  ИП широко расставленные прямые ноги, наклониться вперед и прямыми руками коснуться пола  ИП сидя, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны, стопы скрещены. Взяться рукам и за голеностопы и упираясь предплечьями в голени противодействовать сведению бедер  ИП сидя, прислонившись спиной к опоре. Согнуть ногу и обхватить голень руками снизу, прижать к телу  ИП наклон вперед, ноги на ширине плеч, руками коснуться пола и выпрямить ноги  ИП широкий выпад ногой вперед, руками касаясь пола у впереди стоящей ноги – выпрямить сзади стоящую ногу  ИП наклон вперед, ноги скрестно, левая нога перед правой, руками коснуться пола и выпрямить ноги  ИП наклон вперед, ноги скрестно, правая нога перед левой, руками коснуться пола и выпрямить ноги | 11-12 мин  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Пауза 1 мин  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Пауза 1 мин  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Пауза 1 мин  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Пауза 3 мин | - плеча, предплечья, туловища  - плеча, предплечья, туловища  - плеча, предплечья, туловища  - плеча, предплечья, туловища  - плеча, предплечья, туловища  - мышц передней поверхности бедра  - мышц передней поверхности бедра  - мышц передней поверхности бедра  - мышц передней поверхности бедра  - для приводящих мышц бедра  - для приводящих мышц бедра  - для приводящих мышц бедра  - задней поверхности бедра  - задней поверхности бедра  - задней поверхности бедра  - задней поверхности бедра |
| 2.Основная часть  А) Комплекс общеукрепляющий  ИП сидя, мяч зажат между стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.  ИП лежа на животе, мяч на вытянутых руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксируя мяч 2 сек.  ИП сидя, мяч зажат между стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.  ИП лежа на животе, мяч в руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксировать мяч 2 сек.  ИП сидя, мяч зажат стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.  ИП лежа на животе, мяч в руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксируя мяч 2 сек.  ИП лежа на спине руки и ноги поднимать и опускать одновременно. Передавать мяч из рук в стопы и обратно. | 27 - 28 мин  3 серии, пауза между сериями 3 минуты  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 20 сек –  п 40 сек | Предметы: мяч и препятствие  Переносить мяч через препятствие высотой 20-30 см. Выполнять на полу с мячом в руках; ногах. Чередовать в положениях сидя и лежа.  - перенос мяча ногами через препятствие влево, вправо  - перенос мяча через препятствие влево, вправо  - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» носками ног к препятствию  - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» лицом к препятствию  - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» пятками к препятствию  - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» влево вправо затылком к препятствию  - передача мяча из рук в стопы и наоборот |
| 3.Заключительная часть  ИП упор на руки и колени  ИП упор сидя, руками обхватить колени, прокат на спине  ИП лежа на спине, поднять ноги вверх, упор локтями на пол, кисти рук на пояснице. Встряхнуть ноги | 5 – 7 мин  10 раз по 5 сек  10 раз  Р 2-3 мин (5 раз по 15 сек) | - выгнуть спину дугой вверх  - прокат на спине  - «березка» |

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №4

для спортсменов, занимающихся в группе БУ-4

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО тренера | Синиговец МВ |
| Дата провидение |  |
| Этап спортивной подготовки | БУ-4 |
| Направленность тренировки | Техника |
| Требования к месту занятий, необходимый инвентарь | Расстояние для выполнения упражнений 4 – 6 метров.  Мяч, препятствие высотой 20-30 см. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Продолжи-тельность (дозировка) | Организационно-методические указания |
| 1.Подготовительная часть  Стретчинг для мышц  ИП, ноги на ширине плеч, руки вверх, кисти рук сцеплены, смотреть вверх  ИП, ноги на ширине плеч, руки вверх, кисти рук сцеплены, наклон вправо  ИП, ноги на ширине плеч, руки вверх, кисти рук сцеплены, наклон влево  ИП, ноги на ширине плеч, наклон вперед, упор руками за стену  ИП, спиной к опоре, ноги на ширине плеч, наклониться назад, руками опереться на стену, таз вперед  ИП стоя на коленях, наклониться назад и опереться прямыми руками о пол, прогнувшись в пояснице  ИП лежа на животе, прогнуться, взявшись руками за щиколотки ног  ИП стоя на одной ноге лицом к опоре, взяться рукой за стопу другой ноги и подтянуть ее к ягодицам  ИП лежа на боку с опорой на локоть, отвести бедро согнутой ноги назад и подтянуть стопу к ягодицам  ИП широко расставленные прямые ноги, наклониться вперед и прямыми руками коснуться пола  ИП сидя, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны, стопы скрещены. Взяться рукам и за голеностопы и упираясь предплечьями в голени противодействовать сведению бедер  ИП сидя, прислонившись спиной к опоре. Согнуть ногу и обхватить голень руками снизу, прижать к телу  ИП наклон вперед, ноги на ширине плеч, руками коснуться пола и выпрямить ноги  ИП широкий выпад ногой вперед, руками касаясь пола у впереди стоящей ноги – выпрямить сзади стоящую ногу  ИП наклон вперед, ноги скрестно, левая нога перед правой, руками коснуться пола и выпрямить ноги  ИП наклон вперед, ноги скрестно, правая нога перед левой, руками коснуться пола и выпрямить ноги | 11-12 мин  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Пауза 1 мин  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Пауза 1 мин  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Пауза 1 мин  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Пауза 3 мин | - плеча, предплечья, туловища  - плеча, предплечья, туловища  - плеча, предплечья, туловища  - плеча, предплечья, туловища  - плеча, предплечья, туловища  - мышц передней поверхности бедра  - мышц передней поверхности бедра  - мышц передней поверхности бедра  - мышц передней поверхности бедра  - для приводящих мышц бедра  - для приводящих мышц бедра  - для приводящих мышц бедра  - задней поверхности бедра  - задней поверхности бедра  - задней поверхности бедра  - задней поверхности бедра |
| 2.Основная часть  А) Комплекс общеукрепляющий  ИП сидя, мяч зажат между стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.  ИП лежа на животе, мяч на вытянутых руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксируя мяч 2 сек.  ИП сидя, мяч зажат между стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.  ИП лежа на животе, мяч в руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксировать мяч 2 сек.  ИП сидя, мяч зажат стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.  ИП лежа на животе, мяч в руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксируя мяч 2 сек.  ИП лежа на спине руки и ноги поднимать и опускать одновременно. Передавать мяч из рук в стопы и обратно. | 27 - 28 мин  3 серии, пауза между сериями 3 минуты  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 20 сек –  п 40 сек | Предметы: мяч и препятствие  Переносить мяч через препятствие высотой 20-30 см. Выполнять на полу с мячом в руках; ногах. Чередовать в положениях сидя и лежа.  - перенос мяча ногами через препятствие влево, вправо  - перенос мяча через препятствие влево, вправо  - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» носками ног к препятствию  - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» лицом к препятствию  - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» пятками к препятствию  - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» влево вправо затылком к препятствию  - передача мяча из рук в стопы и наоборот |
| 3.Заключительная часть  ИП упор на руки и колени  ИП упор сидя, руками обхватить колени, прокат на спине  ИП лежа на спине, поднять ноги вверх, упор локтями на пол, кисти рук на пояснице. Встряхнуть ноги | 5 – 7 мин  10 раз по 5 сек  10 раз  Р 2-3 мин (5 раз по 15 сек) | - выгнуть спину дугой вверх  - прокат на спине  - «березка» |

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №5

для спортсменов, занимающихся в группе БУ-4

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО тренера | Синиговец МВ |
| Дата провидение |  |
| Этап спортивной подготовки | БУ-4 |
| Направленность тренировки | ОФП |
| Требования к месту занятий, необходимый инвентарь | Расстояние для выполнения упражнений 4 – 6 метров.  Мяч, препятствие высотой 20-30 см. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Продолжи-тельность (дозировка) | Организационно-методические указания |
| 1.Подготовительная часть  ОРУ в движении  ИП – ОС, наклоны на каждый шаг, дотронуться руками до стопы, впереди стоящей ноги  ИП – ОС, пятиться, наклон к стопе ноги, находящейся сзади  ИП – ОС, шаг левой ногой – прогибаться с упором на левую ногу, приставлять правую ногу – наклон  ИП – ОС, шаг правой ногой – прогибаться с упором на правую ногу, приставлять левую ногу – наклон  ИП – ОС, подшагнуть вперед – прогнуться, достать руками до пяток  ИП – ОС, без прыжков  ИП – ОС, без прыжков  ИП – ОС, выпады вперед обеими ногами поочередно  ИП – ОС, выпады назад обеими ногами поочередно  ИП – ОС, шаги вперед поочередно обеими ногами, поворот корпуса в сторону ноги, стоящей впереди, руки согнуты в локтях  ИП – ОС, лицом вперед; прогибаться, левой рукой достать бедро правой ноги, правой рукой достать бедро левой ноги за спиной | 13 - 15 мин  Р 45 сек –  п 15 сек  Р 45 сек –  п 15 сек  Р 45 сек –  п 15 сек  Р 45 сек –  п 15 сек  Пауза 1 мин  Р 45 сек –  п 15 сек  Р 45 сек –  п 15 сек  Р 45 сек –  п 15 сек  Пауза 1 мин  Р 45 сек –  п 15 сек  Р 45 сек –  п 15 сек  Пауза 1 мин  Р 45 сек –  п 15 сек  Р 45 сек –  п 15 сек  Пауза 2 мин. | Расстояние для выполнения упражнений 4-6 метров. Движение «вперед-назад».  - наклоны «вперед»  - наклоны «назад»  - приставной шаг левым боком с прогибанием и наклоном  - приставной шаг правым боком с прогибанием и наклоном  - прогибание в пояснице  - движение в полуприседе левым боком приставным шагом  - движение в полуприседе правым боком приставным шагом  - движение выпадами ног лицом вперед  - движение выпадами затылком вперед  - повороты туловища влево, вправо  - наклоны влево, вправо |
| 2.Основная часть  А) *Комплекс общеукрепляющий*  ИП сидя, мяч зажат между стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.  ИП лежа на животе, мяч на вытянутых руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксируя мяч 2 сек.  ИП сидя, мяч зажат между стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.  ИП лежа на животе, мяч в руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксировать мяч 2 сек.  ИП сидя, мяч зажат стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.  ИП лежа на животе, мяч в руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксируя мяч 2 сек.  *Б) Силовой комплекс*  ИП лежа на спине руки и ноги поднимать и опускать одновременно. Передавать мяч из рук в стопы и обратно.  ИП лежа, упор на кисти рук и носки ног.  ИП ноги на ширине плеч, руки на поясе. Приседать на 2 счета:  1 – присесть, руки вытянуть вперед,  2 – вернуться в ИП.  ИП ноги шире плеч, руки на поясе. На 4 счета:  1 – наклон к левой ноге,  2 – к середине,  3 – к правой ноге,  4 – вернуться в ИП | 25 - 27 мин  14-17 мин  2 серии, пауза между сериями 3 минуты  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 20 сек –  п 40 сек  10 раз  Пауза 1 мин  10 раз  Пауза 1 мин  10 раз | Предметы: мяч и препятствие  Переносить мяч через препятствие высотой 20-30 см. Выполнять на полу с мячом в руках; ногах. Чередовать в положениях сидя и лежа.  - перенос мяча ногами через препятствие влево, вправо  - перенос мяча через препятствие влево, вправо  - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» носками ног к препятствию  - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» лицом к препятствию  - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» пятками к препятствию  - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» влево вправо затылком к препятствию  - передача мяча из рук в стопы и наоборот  - отжимания от пола  - приседания  - наклоны |
| 3. Заключительная часть  А) Стретчинг для мышц  ИП лежа на животе, поднять верхнюю часть туловища вверх, оперевшись на стену  ИП сидя, ноги прямые, наклониться вперед к ногам, взявшись руками под коленями  ИП стоя на коленях, наклониться назад и опереться прямыми руками о пол, прогнувшись в пояснице  ИП стоя на одной ноге лицом к опоре, взяться рукой за стопу другой ноги и потянуть ее к ягодице  ИП наклон вперед, ноги на ширине плеч, руками коснуться пола и выпрямить ноги в коленях  ИП лежа на спине, поднять ноги вверх, упор локтями на пол, кисти рук на пояснице. Встряхнуть ноги | 5 – 7 мин  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 1-2 мин | - ноги в коленях не сгибать  - предплечья  - предплечья  - передней поверхности бедра  - передней поверхности бедра  - задней поверхности бедра  - «березка» |

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №6

для спортсменов, занимающихся в группе БУ-4

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО тренера | Синиговец МВ |
| Дата провидение |  |
| Этап спортивной подготовки | БУ-4 |
| Направленность тренировки | Техника |
| Требования к месту занятий, необходимый инвентарь | Расстояние 4 – 6 метров, отсутствие острых углов мебели.  Мяч, фишка или другой предмет, ее заменяющий. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Продолжи-тельность (дозировка) | Организационно-методические указания |
| 1.Подготовительная часть  ОРУ с мячом с элементами стретчинга  ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.  ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч, наклон влево (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.  ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч, наклон вправо (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.  ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках перед собой, ноги на ширине плеч (стретчинг). Спина прямая. Стопы от пола не отрывать. Смотрим на мяч, тянемся к мячу.  ИП – ОС, прогнуться, мяч в руках за головой  Стопы от пола не отрывать. Смотрим на мяч, тянемся к мячу.  ИП, ноги на ширине плеч. Движение мяча по часовой стрелке  ИП, ноги на ширине плеч. Движение мяча против часовой стрелки  ИП, ноги на ширине плеч. Один мах – один раз вокруг бедра  ИП, ноги на ширине плеч. Один мах – один раз вокруг бедра  ИП , ноги шире плеч. Тянуться к стопам за мячом  ИП, ноги шире плеч. Мяч на пол не ронять  ИП, выпад вперед правой ногой. Мяч ходит нулем  ИП, выпад вперед левой ногой. Мяч ходит нулем.  ИП лежа на спине. Одновременно поднимать и опускать руки и ноги, передать мяч | 12-14 мин  Р 15 сек  п 5 сек  Р 15 сек  п 5 сек  Р 15 сек  п 5 сек  Р 15 сек  п 5 сек  Р 15 сек  п 5 сек  Пауза 30 сек  Р 50 сек  п 10 сек  Р 50 сек  п 10 сек  10 раз  10 раз  Р 50 сек  п 10 сек  Р 50 сек  п 10 сек  Р 50 сек  п 10 сек  Р 50 сек  п 10 сек  10 раз  Пауза 2 мин | Предметы: мяч  - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища  - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища    - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища  - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища    - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища  Встряхнуться  - передача мяча из одной руки в другую «перед собой за спиной»  - передача мяча из одной руки в другую «перед собой за спиной»  - мах правой ногой, передача мяча из руки в руку снизу вокруг бедра правой ноги  - мах левой ногой, передача мяча из руки в руку снизу вокруг бедра левой ноги  - прокат мяча восьмеркой вокруг ног внизу  - передача мяча восьмеркой по воздуху вокруг ног  - выпад вперед правой ногой, прокат мяча вокруг правой ноги в выпаде  - выпад вперед левой ногой, прокат мяча вокруг левой ноги в выпаде  - «складка», передача мяча из рук в стопы и обратно |
| 2. Основная часть  Технический комплекс, контроль мяча внизу  ИП мяч у левой ноги чуть впереди, передней частью стопы (подошвы) правой ноги убрать мяч под себя, серединой внутренней части стопы («щечкой») правой ноги направить мяч вперед вправо мимо фишки. Движение мяча «галочкой»  ИП мяч у правой ноги чуть впереди, передней частью стопы (подошвы) левой ноги убрать мяч под себя, серединой внутренней части стопы («щечкой») левой ноги направить мяч вперед влево мимо фишки. Движение мяча «галочкой»  ИП мяч перед правой ногой, передней частью стопы (подошвой) правой ноги убрать мяч под себя, подъемом стопы правой ноги направить мяч прямо – вперед.  ИП мяч перед левой ногой, передней частью стопы (подошвой) левой ноги убрать мяч под себя, подъемом стопы левой ноги направить мяч прямо – вперед.  ИП мяч перед правой ногой. Передней частью нижней части стопы (подошвой) правой ноги направить мяч во внешнюю сторону, возврат мяча серединой внутренней части стопы («щечкой»). Движение мяча вперед назад по прямой  ИП мяч перед левой ногой. Передней частью нижней части стопы (подошвой) левой ноги направить мяч во внешнюю сторону, возврат мяча серединой внутренней части стопы («щечкой»). Движение мяча вперед назад по прямой  ИП мяч у левой ноги. Передней частью нижней части стопы (подошвой) правой ноги мяч под себя - внешней стороной стопы правой ноги мяч вправо. Движение мяча влево вправо  ИП мяч у правой ноги. Передней частью нижней части стопы (подошвой) левой ноги мяч под себя - внешней стороной стопы левой ноги мяч влево. Движение мяча вправо влево.  ИП мяч у правой ноги. Передней частью нижней части стопы (подошвой) левой ноги мяч под себя - внешней стороной стопы левой ноги мяч вперед влево. Движение мяча «галочкой»  ИП мяч у левой ноги. Передней частью нижней части стопы (подошвой) правой ноги мяч под себя - внешней стороной стопы правой ноги мяч вперед вправо. Движение мяча «галочкой»  ИП стоя, мяч перед собой. Направить подошвой правой ноги мяч в противоположную от ведения сторону  ИП стоя, мяч перед собой. Направить подошвой левой ноги мяч в противоположную от ведения сторону  ИП стоя, мяч перед собой. Правой ногой переступаем через мяч во внутреннюю сторону, левой ногой направляем мяч «щечкой» в противоположную сторону  ИП стоя, мяч перед собой. Левой ногой переступаем через мяч во внутреннюю сторону, правой ногой направляем мяч «щечкой» в противоположную сторону  ИП стоя, мяч перед собой. Шагнул – сыграл  Вести мяч дальней от фишки ногой.  ИП стоя, мяч перед собой. Шагнул – сыграл  Вести мяч дальней от фишки ногой. | 30-32 мин  Р 90 сек  п 30 сек  Р 90 сек  п 30 сек  Р 90 сек  п 30 сек  Р 90 сек  п 30 сек  Р 90 сек  п 30 сек  Р 90 сек  п 30 сек  Р 90 сек  п 30 сек  Р 90 сек  п 30 сек  Р 90 сек  п 30 сек  Р 90 сек  п 30 сек  Р 90 сек  п 30 сек  Р 90 сек  п 30 сек  Р 90 сек  п 30 сек  Р 90 сек  п 30 сек  Р 90 сек  п 30 сек  Р 90 сек  п 30 сек | Предметы: мяч; фишка или любой другой предмет, заменяющий фишку  - контроль мяча внизу стопой правой ноги  - контроль мяча внизу стопой левой ноги  - контроль мяча нижней частью стопы и подъемом правой ноги  - контроль мяча нижней частью стопы и подъемом левой ноги  - контроль мяча нижней частью стопы (подошвой), серединой внутренней стороны стопы («щечкой») правой ноги  - контроль мяча нижней частью стопы (подошвой), серединой внутренней стороны стопы («щечкой») левой ноги  - контроль мяча стопами правой и левой ног  - контроль мяча стопами левой и правой ног  - контроль мяча стопами левой и правой ног  - контроль мяча стопами правой и левой ног  - разворот с мячом после ведения мяча по прямой  - разворот с мячом после ведения мяча по прямой  - ведение мяча, разворот с переступом через мяч со «скручиванием»  - ведение мяча, разворот с переступом через мяч со «скручиванием»  - ведение мяча вокруг фишки левой ногой «щечкой»  - ведение мяча вокруг фишки правой ногой «щечкой» |
| 3.Заключительная часть  А) Стретчинг стоя  ИП стоя, наклон, ноги в коленях не сгибать  ИП стоя, наклон, ноги в коленях не сгибать  ИП стоя, наклон, ноги в коленях не сгибать  ИП стоя, наклон, ноги в коленях не сгибать Руками достаем голеностопы  ИП упор на руки и колени  ИП упор сидя, руками обхватить колени, прокат на спине  ИП лежа на спине, поднять ноги вверх, упор локтями на полу, кисти рук на пояснице. Встряхнуть ноги | 5 – 7 мин  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  2-3 мин | - ноги вместе, наклон  - ноги «скрестно», наклон  - ноги «скрестно», наклон (меняем ноги)  - ноги шире плеч, наклон  - выгнуть спину дугой вверх  - прокат на спине  - «березка» |

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №7

для спортсменов, занимающихся в группе БУ-4

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО тренера | Синиговец МВ |
| Дата провидение |  |
| Этап спортивной подготовки | БУ-4 |
| Направленность тренировки | СФП |
| Требования к месту занятий, необходимый инвентарь | Расстояние для выполнения упражнений 4 – 6 метров.  Мяч, препятствие высотой 20-30 см. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Продолжи-тельность (дозировка) | Организационно-методические указания |
| 1.Подготовительная часть  ОРУ в движении  ИП – ОС, наклоны на каждый шаг, дотронуться руками до стопы, впереди стоящей ноги  ИП – ОС, пятиться, наклон к стопе ноги, находящейся сзади  ИП – ОС, шаг левой ногой – прогибаться с упором на левую ногу, приставлять правую ногу – наклон  ИП – ОС, шаг правой ногой – прогибаться с упором на правую ногу, приставлять левую ногу – наклон  ИП – ОС, шаг правой. левой – прогнуться, достать руками до пяток  ИП – ОС, приставной шаг левым боком с прогибанием и наклоном  ИП – ОС, - приставной шаг правым боком с прогибанием и наклоном  ИП – ОС, выпады вперед обеими ногами поочередно  ИП – ОС, выпады назад обеими ногами поочередно  ИП – ОС, шаги вперед поочередно обеими ногами, поворот корпуса в сторону ноги, стоящей впереди, руки согнуты в локтях  ИП – ОС, движение лицом вперед; прогибаться, левой рукой достать бедро правой ноги, правой рукой достать бедро левой ноги за спиной | 13 - 15 мин  Р 45 сек –  п 15 сек  Р 45 сек –  п 15 сек  Р 45 сек –  п 15 сек  Р 45 сек –  п 15 сек  Пауза 1 мин  Р 45 сек –  п 15 сек  Р 45 сек –  п 15 сек  Р 45 сек –  п 15 сек  Пауза 1 мин  Р 45 сек –  п 15 сек  Р 45 сек –  п 15 сек  Пауза 1 мин  Р 45 сек –  п 15 сек  Р 45 сек –  п 15 сек  Пауза 2 мин. | Расстояние для выполнения упражнений 4-6 метров. Движение «вперед-назад».  - наклоны «вперед»  - наклоны «назад»  - медленно  - после наклона и прогибания корпус держать прямо  - встряхнуться  - медленно  - прогибание в пояснице  - движение в полуприседе левым боком приставным шагом  - движение в полуприседе правым боком приставным шагом  - движение выпадами ног лицом вперед  - движение выпадами затылком вперед  - повороты туловища влево, вправо  - наклоны влево, вправо |
| 2.Основная часть  А) Комплекс общеукрепляющий  ИП сидя, мяч зажат между стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.  ИП лежа на животе, мяч на вытянутых руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксируя мяч 2 сек.  ИП сидя, мяч зажат между стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.  ИП лежа на животе, мяч в руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксировать мяч 2 сек.  ИП сидя, мяч зажат стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.  ИП лежа на животе, мяч в руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксируя мяч 2 сек.  ИП лежа на спине руки и ноги поднимать и опускать одновременно. Передавать мяч из рук в стопы и обратно. | 25 - 27 мин  3 серии, пауза между сериями 3 минуты  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 20 сек –  п 40 сек | Предметы: мяч и препятствие  Переносить мяч через препятствие высотой 20-30 см. Выполнять на полу с мячом в руках; ногах. Чередовать в положениях сидя и лежа.  - перенос мяча ногами через препятствие влево, вправо  - перенос мяча через препятствие влево, вправо  - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» носками ног к препятствию  - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» лицом к препятствию  - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» пятками к препятствию  - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» влево вправо затылком к препятствию  - передача мяча из рук в стопы и наоборот |
| 3.Заключительная часть  А) Стретчинг для мышц задней поверхности бедер  ИП, ноги вместе  ИП, ноги «скрестно», левая нога перед правой  ИП, ноги «скрестно», правая нога перед левой  ИП, ноги шире плеч. Руками достаем голеностопы  Б) Березка  ИП лежа на спине, поднять ноги вверх, упор локтями на пол, кисти рук на пояснице. | 5 – 7 мин  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 2-3 мин | Ноги в коленях не сгибать  - наклон  - наклон  - наклон (меняем ноги)  - наклон  - встряхнуть ноги |

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ **№1**

для спортсменов, занимающихся в группе БУ-4

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО тренера | Синиговец Максим Викторович |
| Дата провидение |  |
| Этап спортивной подготовки | БУ-4 |
| Направленность тренировки | ОФП |
| Требования к месту занятий, необходимый инвентарь | Расстояние 4 – 6 метров, отсутствие острых углов мебели.  Мяч, фишка или другой предмет, ее заменяющий. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Продолжи-тельность (дозировка) | Организационно-методические указания |
| 1.Подготовительная часть  ОРУ с мячом с элементами стретчинга  ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.  ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч, наклон влево (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.  ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч, наклон вправо (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.  ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках перед собой, ноги на ширине плеч (стретчинг). Спина прямая. Стопы от пола не отрывать. Смотрим на мяч, тянемся к мячу.  ИП – ОС, прогнуться, мяч в руках за головой  Стопы от пола не отрывать. Смотрим на мяч, тянемся к мячу.  ИП ноги на ширине плеч. Движение мяча по часовой стрелке  ИП, ноги на ширине плеч. Движение мяча против часовой стрелки  ИП, ноги на ширине плеч. Один мах – один раз вокруг бедра  ИП, ноги на ширине плеч. Один мах – один раз вокруг бедра  ИП ноги шире плеч. Тянуться к стопам за мячом  ИП , ноги шире плеч. Мяч на пол не ронять  ИП, выпад вперед правой ногой. Мяч ходит нулем  ИП выпад вперед левой ногой. Мяч ходит нулем.  ИП лежа на спине. Одновременно поднимать и опускать руки и ноги, передать мяч | 12 – 14 мин  Р 15 сек  п 5 сек  Р 15 сек  п 5 сек  Р 15 сек  п 5 сек  Р 15 сек  п 5 сек  Р 15 сек  п 5 сек  Пауза 30 сек  Р 50 сек  п 10 сек  Р 50 сек  п 10 сек  10 раз  10 раз  Р 50 сек  п 10 сек  Р 50 сек  п 10 сек  Р 50 сек  п 10 сек  Р 50 сек  п 10 сек  10 раз  Пауза 2 мин | Предметы: мяч  - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища  - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища    - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища  - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища    - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища  Встряхнуться  - передача мяча из одной руки в другую «перед собой за спиной»  - передача мяча из одной руки в другую «перед собой за спиной»  - мах правой ногой, передача мяча из руки в руку снизу вокруг бедра правой ноги  - мах левой ногой, передача мяча из руки в руку снизу вокруг бедра левой ноги  - прокат мяча восьмеркой вокруг ног внизу  - передача мяча восьмеркой по воздуху вокруг ног  - выпад вперед правой ногой, прокат мяча вокруг правой ноги в выпаде  - выпад вперед левой ногой, прокат мяча вокруг левой ноги в выпаде  - «складка», передача мяча из рук в стопы и обратно |
| 2.Основная часть  А) Скоростно-силовой комплекс с мячом  ИП лежа на спине, руки вдоль туловища. Родители набрасывают мяч с расстояния не более метра. Возврат мяча серединой лба из положения сидя.  ИП лежа на животе, руки вытянуты вперед. Родители набрасывают мяч с расстояния не более метра. Возврат мяча прогнувшись в пояснице (кобра) двумя руками.  ИП, ноги шире плеч, мяч в руках. Наклоны к левой ноге, к середине, к правой ноге.  ИП упор на кисти рук и носки ног. Мяч зажат стопами. | 25-27 мин  3 серии  15 повторов  Пауза 1 мин  15 повторов  Пауза 1 мин  15 повторов  Пауза 1 мин  15 повторов  Пауза 2 мин | Помогают родители  Паузы между сериями 3 мин. В паузах встряхнуться, отдышаться.  - упражнение на укрепление мышц брюшного пресса. Возврат мяча ударом головы  - упражнение на укрепление мышц спины.  - наклоны с мячом в руках  - отжимания от пола |
| 3.Заключительная часть  А) Стретчинг для мышц задней поверхности бедер  ИП, ноги вместе  ИП, ноги «скрестно»  ИП, ноги «скрестно»  ИП, ноги шире плеч. Руками достаем голеностопы  ИП лежа на спине, поднять ноги вверх, упор локтями на полу, кисти рук на пояснице. Встряхнуть ноги | 5 – 7 мин  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 2-3 мин | Ноги в коленях не сгибать  - наклон  - наклон  - наклон (меняем ноги)  - наклон  - «березка» |

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №2

для спортсменов, занимающихся в группе БУ-4

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО тренера | Синиговец МВ |
| Дата провидение |  |
| Этап спортивной подготовки | БУ-4 |
| Направленность тренировки | Техника |
| Требования к месту занятий, необходимый инвентарь | Расстояние 4 – 6 метров, отсутствие острых углов мебели.  Мяч, фишка или другой предмет, ее заменяющий. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Продолжи-тельность (дозировка) | Организационно-методические указания |
| 1.Подготовительная часть  ОРУ с мячом с элементами стретчинга  ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.  ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч, наклон влево (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.  ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч, наклон вправо (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.  ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках перед собой, ноги на ширине плеч (стретчинг). Спина прямая. Стопы от пола не отрывать. Смотрим на мяч, тянемся к мячу.  ИП – ОС, прогнуться, мяч в руках за головой. Стопы от пола не отрывать. Смотрим на мяч, тянемся к мячу.  ИП стоя, ноги на ширине плеч. Движение мяча по часовой стрелке  ИП стоя, ноги на ширине плеч. Движение мяча против часовой стрелки  ИП стоя, ноги на ширине плеч. Один мах – один раз вокруг бедра  ИП, ноги на ширине плеч. Один мах – один раз вокруг бедра  ИП, ноги шире плеч. Тянуться к стопам за мячом  ИП, ноги шире плеч. Мяч на пол не ронять  ИП, выпад вперед правой ногой. Мяч ходит нулем  ИП, выпад вперед левой ногой. Мяч ходит нулем.  ИП лежа на спине. Одновременно поднимать и опускать руки и ноги, передать мяч | 12-14 мин  Р 15 сек  п 5 сек  Р 15 сек  п 5 сек  Р 15 сек  п 5 сек  Р 15 сек  п 5 сек  Р 15 сек  п 5 сек  Пауза 30 сек  Р 50 сек  п 10 сек  Р 50 сек  п 10 сек  10 раз  10 раз  Р 50 сек  п 10 сек  Р 50 сек  п 10 сек  Р 50 сек  п 10 сек  Р 50 сек  п 10 сек  10 раз  Пауза 2 мин | Предметы: мяч  - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища  - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища    - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища  - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища    - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища  Встряхнуться  - передача мяча из одной руки в другую «перед собой за спиной»  - передача мяча из одной руки в другую «перед собой за спиной»  - мах правой ногой, передача мяча из руки в руку снизу вокруг бедра правой ноги  - мах левой ногой, передача мяча из руки в руку снизу вокруг бедра левой ноги  - прокат мяча восьмеркой вокруг ног внизу  - передача мяча восьмеркой по воздуху вокруг ног  - выпад вперед правой ногой, прокат мяча вокруг правой ноги в выпаде  - выпад вперед левой ногой, прокат мяча вокруг левой ноги в выпаде  - «складка», передача мяча из рук в стопы и обратно |
| 2.Основная часть  А) «Финты»  ИП ведение мяча медленно. Направить подошвой ноги мяч в противоположную от ведения сторону. Передней частью подошв, левой правой ногами, чередуя  ИП ведение мяча медленно. Переступ через мяч одной ногой вовнутрь, играть в мяч «щечкой» другой ноги в противоположную сторону  ИП ведение мяча медленно. Переступ через мяч вовнутрь и игра в мяч одной и той же ногой внешней стороной стопы  ИП ведение мяча медленно. Подошвой одной ноги наступаем на мяч и катить чуть, чуть вперед, подошвой другой ноги с разворотом на 360º катить мяч дальше вперед  ИП ведение мяча медленно. Широкий шаг одной ногой с переносом корпуса за мяч, внешней стороной стопы другой ноги направить мяч в противоположную сторону вперед  ИП ведение мяча медленно. Переступ через мяч во внешнюю сторону, внешней стороной стопы другой ноги направить мяч вперед в сторону | 30 мин  4 мин  Пауза 1 мин  4 мин  Пауза 1 мин  4 мин  Пауза 1 мин  4 мин  Пауза 1 мин  4 мин  Пауза 1 мин  4 мин  Пауза 1 мин | Предметы: мяч, фишка или любой предмет, служащий ориентиром (защитник)  - разворот мяча подошвой  - разворот со скручиванием  - разворот со скручиванием  - «Зидан» («вертушка»)  - обманное движение корпусом  - «велосипед» |
| 3. Заключительная часть  А) Стретчинг для мышц  ИП лежа на животе, поднять верхнюю часть туловища вверх, оперевшись на стену  ИП сидя, ноги прямые, наклониться вперед к ногам, взявшись руками под коленями  ИП стоя на коленях, наклониться назад и опереться прямыми руками о пол, прогнувшись в пояснице  ИП стоя на одной ноге лицом к опоре, взяться рукой за стопу другой ноги и потянуть ее к ягодице  ИП наклон вперед, ноги на ширине плеч, руками коснуться пола и выпрямить ноги в коленях  ИП лежа на спине, поднять ноги вверх, упор локтями на пол, кисти рук на пояснице. Встряхнуть ноги | 5 – 7 мин  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 1-2 мин | Ноги в коленях не сгибать  - предплечья  - предплечья  - передней поверхности бедра  - передней поверхности бедра  - задней поверхности бедра  - «березка» |

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №3

для спортсменов, занимающихся в группе БУ-4

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО тренера | Синиговец МВ |
| Дата провидение |  |
| Этап спортивной подготовки | БУ-4 |
| Направленность тренировки | ОФП |
| Требования к месту занятий, необходимый инвентарь | Расстояние для выполнения упражнений 4 – 6 метров.  Мяч, препятствие высотой 20-30 см. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Продолжи-тельность (дозировка) | Организационно-методические указания |
| 1.Подготовительная часть  Стретчинг для мышц  ИП, ноги на ширине плеч, руки вверх, кисти рук сцеплены, смотреть вверх  ИП, ноги на ширине плеч, руки вверх, кисти рук сцеплены, наклон вправо  ИП, ноги на ширине плеч, руки вверх, кисти рук сцеплены, наклон влево  ИП, ноги на ширине плеч, наклон вперед, упор руками за стену  ИП, спиной к опоре, ноги на ширине плеч, наклониться назад, руками опереться на стену, таз вперед  ИП стоя на коленях, наклониться назад и опереться прямыми руками о пол, прогнувшись в пояснице  ИП лежа на животе, прогнуться, взявшись руками за щиколотки ног  ИП стоя на одной ноге лицом к опоре, взяться рукой за стопу другой ноги и подтянуть ее к ягодицам  ИП лежа на боку с опорой на локоть, отвести бедро согнутой ноги назад и подтянуть стопу к ягодицам  ИП широко расставленные прямые ноги, наклониться вперед и прямыми руками коснуться пола  ИП сидя, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны, стопы скрещены. Взяться рукам и за голеностопы и упираясь предплечьями в голени противодействовать сведению бедер  ИП сидя, прислонившись спиной к опоре. Согнуть ногу и обхватить голень руками снизу, прижать к телу  ИП наклон вперед, ноги на ширине плеч, руками коснуться пола и выпрямить ноги  ИП широкий выпад ногой вперед, руками касаясь пола у впереди стоящей ноги – выпрямить сзади стоящую ногу  ИП наклон вперед, ноги скрестно, левая нога перед правой, руками коснуться пола и выпрямить ноги  ИП наклон вперед, ноги скрестно, правая нога перед левой, руками коснуться пола и выпрямить ноги | 11-12 мин  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Пауза 1 мин  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Пауза 1 мин  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Пауза 1 мин  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Пауза 3 мин | - плеча, предплечья, туловища  - плеча, предплечья, туловища  - плеча, предплечья, туловища  - плеча, предплечья, туловища  - плеча, предплечья, туловища  - мышц передней поверхности бедра  - мышц передней поверхности бедра  - мышц передней поверхности бедра  - мышц передней поверхности бедра  - для приводящих мышц бедра  - для приводящих мышц бедра  - для приводящих мышц бедра  - задней поверхности бедра  - задней поверхности бедра  - задней поверхности бедра  - задней поверхности бедра |
| 2.Основная часть  А) Комплекс общеукрепляющий  ИП сидя, мяч зажат между стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.  ИП лежа на животе, мяч на вытянутых руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксируя мяч 2 сек.  ИП сидя, мяч зажат между стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.  ИП лежа на животе, мяч в руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксировать мяч 2 сек.  ИП сидя, мяч зажат стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.  ИП лежа на животе, мяч в руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксируя мяч 2 сек.  ИП лежа на спине руки и ноги поднимать и опускать одновременно. Передавать мяч из рук в стопы и обратно. | 27 - 28 мин  3 серии, пауза между сериями 3 минуты  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 20 сек –  п 40 сек | Предметы: мяч и препятствие  Переносить мяч через препятствие высотой 20-30 см. Выполнять на полу с мячом в руках; ногах. Чередовать в положениях сидя и лежа.  - перенос мяча ногами через препятствие влево, вправо  - перенос мяча через препятствие влево, вправо  - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» носками ног к препятствию  - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» лицом к препятствию  - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» пятками к препятствию  - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» влево вправо затылком к препятствию  - передача мяча из рук в стопы и наоборот |
| 3.Заключительная часть  ИП упор на руки и колени  ИП упор сидя, руками обхватить колени, прокат на спине  ИП лежа на спине, поднять ноги вверх, упор локтями на пол, кисти рук на пояснице. Встряхнуть ноги | 5 – 7 мин  10 раз по 5 сек  10 раз  Р 2-3 мин (5 раз по 15 сек) | - выгнуть спину дугой вверх  - прокат на спине  - «березка» |

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №4

для спортсменов, занимающихся в группе БУ-4

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО тренера | Синиговец МВ |
| Дата провидение |  |
| Этап спортивной подготовки | БУ-4 |
| Направленность тренировки | Техника |
| Требования к месту занятий, необходимый инвентарь | Расстояние для выполнения упражнений 4 – 6 метров.  Мяч, препятствие высотой 20-30 см. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Продолжи-тельность (дозировка) | Организационно-методические указания |
| 1.Подготовительная часть  Стретчинг для мышц  ИП, ноги на ширине плеч, руки вверх, кисти рук сцеплены, смотреть вверх  ИП, ноги на ширине плеч, руки вверх, кисти рук сцеплены, наклон вправо  ИП, ноги на ширине плеч, руки вверх, кисти рук сцеплены, наклон влево  ИП, ноги на ширине плеч, наклон вперед, упор руками за стену  ИП, спиной к опоре, ноги на ширине плеч, наклониться назад, руками опереться на стену, таз вперед  ИП стоя на коленях, наклониться назад и опереться прямыми руками о пол, прогнувшись в пояснице  ИП лежа на животе, прогнуться, взявшись руками за щиколотки ног  ИП стоя на одной ноге лицом к опоре, взяться рукой за стопу другой ноги и подтянуть ее к ягодицам  ИП лежа на боку с опорой на локоть, отвести бедро согнутой ноги назад и подтянуть стопу к ягодицам  ИП широко расставленные прямые ноги, наклониться вперед и прямыми руками коснуться пола  ИП сидя, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны, стопы скрещены. Взяться рукам и за голеностопы и упираясь предплечьями в голени противодействовать сведению бедер  ИП сидя, прислонившись спиной к опоре. Согнуть ногу и обхватить голень руками снизу, прижать к телу  ИП наклон вперед, ноги на ширине плеч, руками коснуться пола и выпрямить ноги  ИП широкий выпад ногой вперед, руками касаясь пола у впереди стоящей ноги – выпрямить сзади стоящую ногу  ИП наклон вперед, ноги скрестно, левая нога перед правой, руками коснуться пола и выпрямить ноги  ИП наклон вперед, ноги скрестно, правая нога перед левой, руками коснуться пола и выпрямить ноги | 11-12 мин  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Пауза 1 мин  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Пауза 1 мин  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Пауза 1 мин  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Пауза 3 мин | - плеча, предплечья, туловища  - плеча, предплечья, туловища  - плеча, предплечья, туловища  - плеча, предплечья, туловища  - плеча, предплечья, туловища  - мышц передней поверхности бедра  - мышц передней поверхности бедра  - мышц передней поверхности бедра  - мышц передней поверхности бедра  - для приводящих мышц бедра  - для приводящих мышц бедра  - для приводящих мышц бедра  - задней поверхности бедра  - задней поверхности бедра  - задней поверхности бедра  - задней поверхности бедра |
| 2.Основная часть  А) Комплекс общеукрепляющий  ИП сидя, мяч зажат между стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.  ИП лежа на животе, мяч на вытянутых руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксируя мяч 2 сек.  ИП сидя, мяч зажат между стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.  ИП лежа на животе, мяч в руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксировать мяч 2 сек.  ИП сидя, мяч зажат стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.  ИП лежа на животе, мяч в руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксируя мяч 2 сек.  ИП лежа на спине руки и ноги поднимать и опускать одновременно. Передавать мяч из рук в стопы и обратно. | 27 - 28 мин  3 серии, пауза между сериями 3 минуты  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 20 сек –  п 40 сек | Предметы: мяч и препятствие  Переносить мяч через препятствие высотой 20-30 см. Выполнять на полу с мячом в руках; ногах. Чередовать в положениях сидя и лежа.  - перенос мяча ногами через препятствие влево, вправо  - перенос мяча через препятствие влево, вправо  - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» носками ног к препятствию  - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» лицом к препятствию  - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» пятками к препятствию  - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» влево вправо затылком к препятствию  - передача мяча из рук в стопы и наоборот |
| 3.Заключительная часть  ИП упор на руки и колени  ИП упор сидя, руками обхватить колени, прокат на спине  ИП лежа на спине, поднять ноги вверх, упор локтями на пол, кисти рук на пояснице. Встряхнуть ноги | 5 – 7 мин  10 раз по 5 сек  10 раз  Р 2-3 мин (5 раз по 15 сек) | - выгнуть спину дугой вверх  - прокат на спине  - «березка» |

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №5

для спортсменов, занимающихся в группе БУ-4

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО тренера | Синиговец МВ |
| Дата провидение |  |
| Этап спортивной подготовки | БУ-4 |
| Направленность тренировки | ОФП |
| Требования к месту занятий, необходимый инвентарь | Расстояние для выполнения упражнений 4 – 6 метров.  Мяч, препятствие высотой 20-30 см. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Продолжи-тельность (дозировка) | Организационно-методические указания |
| 1.Подготовительная часть  ОРУ в движении  ИП – ОС, наклоны на каждый шаг, дотронуться руками до стопы, впереди стоящей ноги  ИП – ОС, пятиться, наклон к стопе ноги, находящейся сзади  ИП – ОС, шаг левой ногой – прогибаться с упором на левую ногу, приставлять правую ногу – наклон  ИП – ОС, шаг правой ногой – прогибаться с упором на правую ногу, приставлять левую ногу – наклон  ИП – ОС, подшагнуть вперед – прогнуться, достать руками до пяток  ИП – ОС, без прыжков  ИП – ОС, без прыжков  ИП – ОС, выпады вперед обеими ногами поочередно  ИП – ОС, выпады назад обеими ногами поочередно  ИП – ОС, шаги вперед поочередно обеими ногами, поворот корпуса в сторону ноги, стоящей впереди, руки согнуты в локтях  ИП – ОС, лицом вперед; прогибаться, левой рукой достать бедро правой ноги, правой рукой достать бедро левой ноги за спиной | 13 - 15 мин  Р 45 сек –  п 15 сек  Р 45 сек –  п 15 сек  Р 45 сек –  п 15 сек  Р 45 сек –  п 15 сек  Пауза 1 мин  Р 45 сек –  п 15 сек  Р 45 сек –  п 15 сек  Р 45 сек –  п 15 сек  Пауза 1 мин  Р 45 сек –  п 15 сек  Р 45 сек –  п 15 сек  Пауза 1 мин  Р 45 сек –  п 15 сек  Р 45 сек –  п 15 сек  Пауза 2 мин. | Расстояние для выполнения упражнений 4-6 метров. Движение «вперед-назад».  - наклоны «вперед»  - наклоны «назад»  - приставной шаг левым боком с прогибанием и наклоном  - приставной шаг правым боком с прогибанием и наклоном  - прогибание в пояснице  - движение в полуприседе левым боком приставным шагом  - движение в полуприседе правым боком приставным шагом  - движение выпадами ног лицом вперед  - движение выпадами затылком вперед  - повороты туловища влево, вправо  - наклоны влево, вправо |
| 2.Основная часть  А) *Комплекс общеукрепляющий*  ИП сидя, мяч зажат между стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.  ИП лежа на животе, мяч на вытянутых руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксируя мяч 2 сек.  ИП сидя, мяч зажат между стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.  ИП лежа на животе, мяч в руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксировать мяч 2 сек.  ИП сидя, мяч зажат стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.  ИП лежа на животе, мяч в руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксируя мяч 2 сек.  *Б) Силовой комплекс*  ИП лежа на спине руки и ноги поднимать и опускать одновременно. Передавать мяч из рук в стопы и обратно.  ИП лежа, упор на кисти рук и носки ног.  ИП ноги на ширине плеч, руки на поясе. Приседать на 2 счета:  1 – присесть, руки вытянуть вперед,  2 – вернуться в ИП.  ИП ноги шире плеч, руки на поясе. На 4 счета:  1 – наклон к левой ноге,  2 – к середине,  3 – к правой ноге,  4 – вернуться в ИП | 25 - 27 мин  14-17 мин  2 серии, пауза между сериями 3 минуты  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 20 сек –  п 40 сек  10 раз  Пауза 1 мин  10 раз  Пауза 1 мин  10 раз | Предметы: мяч и препятствие  Переносить мяч через препятствие высотой 20-30 см. Выполнять на полу с мячом в руках; ногах. Чередовать в положениях сидя и лежа.  - перенос мяча ногами через препятствие влево, вправо  - перенос мяча через препятствие влево, вправо  - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» носками ног к препятствию  - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» лицом к препятствию  - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» пятками к препятствию  - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» влево вправо затылком к препятствию  - передача мяча из рук в стопы и наоборот  - отжимания от пола  - приседания  - наклоны |
| 3. Заключительная часть  А) Стретчинг для мышц  ИП лежа на животе, поднять верхнюю часть туловища вверх, оперевшись на стену  ИП сидя, ноги прямые, наклониться вперед к ногам, взявшись руками под коленями  ИП стоя на коленях, наклониться назад и опереться прямыми руками о пол, прогнувшись в пояснице  ИП стоя на одной ноге лицом к опоре, взяться рукой за стопу другой ноги и потянуть ее к ягодице  ИП наклон вперед, ноги на ширине плеч, руками коснуться пола и выпрямить ноги в коленях  ИП лежа на спине, поднять ноги вверх, упор локтями на пол, кисти рук на пояснице. Встряхнуть ноги | 5 – 7 мин  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 1-2 мин | - ноги в коленях не сгибать  - предплечья  - предплечья  - передней поверхности бедра  - передней поверхности бедра  - задней поверхности бедра  - «березка» |

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №6

для спортсменов, занимающихся в группе БУ-4

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО тренера | Синиговец МВ |
| Дата провидение |  |
| Этап спортивной подготовки | БУ-4 |
| Направленность тренировки | Техника |
| Требования к месту занятий, необходимый инвентарь | Расстояние 4 – 6 метров, отсутствие острых углов мебели.  Мяч, фишка или другой предмет, ее заменяющий. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Продолжи-тельность (дозировка) | Организационно-методические указания |
| 1.Подготовительная часть  ОРУ с мячом с элементами стретчинга  ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.  ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч, наклон влево (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.  ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч, наклон вправо (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.  ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках перед собой, ноги на ширине плеч (стретчинг). Спина прямая. Стопы от пола не отрывать. Смотрим на мяч, тянемся к мячу.  ИП – ОС, прогнуться, мяч в руках за головой  Стопы от пола не отрывать. Смотрим на мяч, тянемся к мячу.  ИП, ноги на ширине плеч. Движение мяча по часовой стрелке  ИП, ноги на ширине плеч. Движение мяча против часовой стрелки  ИП, ноги на ширине плеч. Один мах – один раз вокруг бедра  ИП, ноги на ширине плеч. Один мах – один раз вокруг бедра  ИП , ноги шире плеч. Тянуться к стопам за мячом  ИП, ноги шире плеч. Мяч на пол не ронять  ИП, выпад вперед правой ногой. Мяч ходит нулем  ИП, выпад вперед левой ногой. Мяч ходит нулем.  ИП лежа на спине. Одновременно поднимать и опускать руки и ноги, передать мяч | 12-14 мин  Р 15 сек  п 5 сек  Р 15 сек  п 5 сек  Р 15 сек  п 5 сек  Р 15 сек  п 5 сек  Р 15 сек  п 5 сек  Пауза 30 сек  Р 50 сек  п 10 сек  Р 50 сек  п 10 сек  10 раз  10 раз  Р 50 сек  п 10 сек  Р 50 сек  п 10 сек  Р 50 сек  п 10 сек  Р 50 сек  п 10 сек  10 раз  Пауза 2 мин | Предметы: мяч  - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища  - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища    - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища  - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища    - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища  Встряхнуться  - передача мяча из одной руки в другую «перед собой за спиной»  - передача мяча из одной руки в другую «перед собой за спиной»  - мах правой ногой, передача мяча из руки в руку снизу вокруг бедра правой ноги  - мах левой ногой, передача мяча из руки в руку снизу вокруг бедра левой ноги  - прокат мяча восьмеркой вокруг ног внизу  - передача мяча восьмеркой по воздуху вокруг ног  - выпад вперед правой ногой, прокат мяча вокруг правой ноги в выпаде  - выпад вперед левой ногой, прокат мяча вокруг левой ноги в выпаде  - «складка», передача мяча из рук в стопы и обратно |
| 2. Основная часть  Технический комплекс, контроль мяча внизу  ИП мяч у левой ноги чуть впереди, передней частью стопы (подошвы) правой ноги убрать мяч под себя, серединой внутренней части стопы («щечкой») правой ноги направить мяч вперед вправо мимо фишки. Движение мяча «галочкой»  ИП мяч у правой ноги чуть впереди, передней частью стопы (подошвы) левой ноги убрать мяч под себя, серединой внутренней части стопы («щечкой») левой ноги направить мяч вперед влево мимо фишки. Движение мяча «галочкой»  ИП мяч перед правой ногой, передней частью стопы (подошвой) правой ноги убрать мяч под себя, подъемом стопы правой ноги направить мяч прямо – вперед.  ИП мяч перед левой ногой, передней частью стопы (подошвой) левой ноги убрать мяч под себя, подъемом стопы левой ноги направить мяч прямо – вперед.  ИП мяч перед правой ногой. Передней частью нижней части стопы (подошвой) правой ноги направить мяч во внешнюю сторону, возврат мяча серединой внутренней части стопы («щечкой»). Движение мяча вперед назад по прямой  ИП мяч перед левой ногой. Передней частью нижней части стопы (подошвой) левой ноги направить мяч во внешнюю сторону, возврат мяча серединой внутренней части стопы («щечкой»). Движение мяча вперед назад по прямой  ИП мяч у левой ноги. Передней частью нижней части стопы (подошвой) правой ноги мяч под себя - внешней стороной стопы правой ноги мяч вправо. Движение мяча влево вправо  ИП мяч у правой ноги. Передней частью нижней части стопы (подошвой) левой ноги мяч под себя - внешней стороной стопы левой ноги мяч влево. Движение мяча вправо влево.  ИП мяч у правой ноги. Передней частью нижней части стопы (подошвой) левой ноги мяч под себя - внешней стороной стопы левой ноги мяч вперед влево. Движение мяча «галочкой»  ИП мяч у левой ноги. Передней частью нижней части стопы (подошвой) правой ноги мяч под себя - внешней стороной стопы правой ноги мяч вперед вправо. Движение мяча «галочкой»  ИП стоя, мяч перед собой. Направить подошвой правой ноги мяч в противоположную от ведения сторону  ИП стоя, мяч перед собой. Направить подошвой левой ноги мяч в противоположную от ведения сторону  ИП стоя, мяч перед собой. Правой ногой переступаем через мяч во внутреннюю сторону, левой ногой направляем мяч «щечкой» в противоположную сторону  ИП стоя, мяч перед собой. Левой ногой переступаем через мяч во внутреннюю сторону, правой ногой направляем мяч «щечкой» в противоположную сторону  ИП стоя, мяч перед собой. Шагнул – сыграл  Вести мяч дальней от фишки ногой.  ИП стоя, мяч перед собой. Шагнул – сыграл  Вести мяч дальней от фишки ногой. | 30-32 мин  Р 90 сек  п 30 сек  Р 90 сек  п 30 сек  Р 90 сек  п 30 сек  Р 90 сек  п 30 сек  Р 90 сек  п 30 сек  Р 90 сек  п 30 сек  Р 90 сек  п 30 сек  Р 90 сек  п 30 сек  Р 90 сек  п 30 сек  Р 90 сек  п 30 сек  Р 90 сек  п 30 сек  Р 90 сек  п 30 сек  Р 90 сек  п 30 сек  Р 90 сек  п 30 сек  Р 90 сек  п 30 сек  Р 90 сек  п 30 сек | Предметы: мяч; фишка или любой другой предмет, заменяющий фишку  - контроль мяча внизу стопой правой ноги  - контроль мяча внизу стопой левой ноги  - контроль мяча нижней частью стопы и подъемом правой ноги  - контроль мяча нижней частью стопы и подъемом левой ноги  - контроль мяча нижней частью стопы (подошвой), серединой внутренней стороны стопы («щечкой») правой ноги  - контроль мяча нижней частью стопы (подошвой), серединой внутренней стороны стопы («щечкой») левой ноги  - контроль мяча стопами правой и левой ног  - контроль мяча стопами левой и правой ног  - контроль мяча стопами левой и правой ног  - контроль мяча стопами правой и левой ног  - разворот с мячом после ведения мяча по прямой  - разворот с мячом после ведения мяча по прямой  - ведение мяча, разворот с переступом через мяч со «скручиванием»  - ведение мяча, разворот с переступом через мяч со «скручиванием»  - ведение мяча вокруг фишки левой ногой «щечкой»  - ведение мяча вокруг фишки правой ногой «щечкой» |
| 3.Заключительная часть  А) Стретчинг стоя  ИП стоя, наклон, ноги в коленях не сгибать  ИП стоя, наклон, ноги в коленях не сгибать  ИП стоя, наклон, ноги в коленях не сгибать  ИП стоя, наклон, ноги в коленях не сгибать Руками достаем голеностопы  ИП упор на руки и колени  ИП упор сидя, руками обхватить колени, прокат на спине  ИП лежа на спине, поднять ноги вверх, упор локтями на полу, кисти рук на пояснице. Встряхнуть ноги | 5 – 7 мин  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  2-3 мин | - ноги вместе, наклон  - ноги «скрестно», наклон  - ноги «скрестно», наклон (меняем ноги)  - ноги шире плеч, наклон  - выгнуть спину дугой вверх  - прокат на спине  - «березка» |

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №7

для спортсменов, занимающихся в группе БУ-4

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО тренера | Синиговец МВ |
| Дата провидение |  |
| Этап спортивной подготовки | БУ-4 |
| Направленность тренировки | СФП |
| Требования к месту занятий, необходимый инвентарь | Расстояние для выполнения упражнений 4 – 6 метров.  Мяч, препятствие высотой 20-30 см. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Продолжи-тельность (дозировка) | Организационно-методические указания |
| 1.Подготовительная часть  ОРУ в движении  ИП – ОС, наклоны на каждый шаг, дотронуться руками до стопы, впереди стоящей ноги  ИП – ОС, пятиться, наклон к стопе ноги, находящейся сзади  ИП – ОС, шаг левой ногой – прогибаться с упором на левую ногу, приставлять правую ногу – наклон  ИП – ОС, шаг правой ногой – прогибаться с упором на правую ногу, приставлять левую ногу – наклон  ИП – ОС, шаг правой. левой – прогнуться, достать руками до пяток  ИП – ОС, приставной шаг левым боком с прогибанием и наклоном  ИП – ОС, - приставной шаг правым боком с прогибанием и наклоном  ИП – ОС, выпады вперед обеими ногами поочередно  ИП – ОС, выпады назад обеими ногами поочередно  ИП – ОС, шаги вперед поочередно обеими ногами, поворот корпуса в сторону ноги, стоящей впереди, руки согнуты в локтях  ИП – ОС, движение лицом вперед; прогибаться, левой рукой достать бедро правой ноги, правой рукой достать бедро левой ноги за спиной | 13 - 15 мин  Р 45 сек –  п 15 сек  Р 45 сек –  п 15 сек  Р 45 сек –  п 15 сек  Р 45 сек –  п 15 сек  Пауза 1 мин  Р 45 сек –  п 15 сек  Р 45 сек –  п 15 сек  Р 45 сек –  п 15 сек  Пауза 1 мин  Р 45 сек –  п 15 сек  Р 45 сек –  п 15 сек  Пауза 1 мин  Р 45 сек –  п 15 сек  Р 45 сек –  п 15 сек  Пауза 2 мин. | Расстояние для выполнения упражнений 4-6 метров. Движение «вперед-назад».  - наклоны «вперед»  - наклоны «назад»  - медленно  - после наклона и прогибания корпус держать прямо  - встряхнуться  - медленно  - прогибание в пояснице  - движение в полуприседе левым боком приставным шагом  - движение в полуприседе правым боком приставным шагом  - движение выпадами ног лицом вперед  - движение выпадами затылком вперед  - повороты туловища влево, вправо  - наклоны влево, вправо |
| 2.Основная часть  А) Комплекс общеукрепляющий  ИП сидя, мяч зажат между стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.  ИП лежа на животе, мяч на вытянутых руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксируя мяч 2 сек.  ИП сидя, мяч зажат между стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.  ИП лежа на животе, мяч в руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксировать мяч 2 сек.  ИП сидя, мяч зажат стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.  ИП лежа на животе, мяч в руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксируя мяч 2 сек.  ИП лежа на спине руки и ноги поднимать и опускать одновременно. Передавать мяч из рук в стопы и обратно. | 25 - 27 мин  3 серии, пауза между сериями 3 минуты  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 20 сек –  п 40 сек | Предметы: мяч и препятствие  Переносить мяч через препятствие высотой 20-30 см. Выполнять на полу с мячом в руках; ногах. Чередовать в положениях сидя и лежа.  - перенос мяча ногами через препятствие влево, вправо  - перенос мяча через препятствие влево, вправо  - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» носками ног к препятствию  - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» лицом к препятствию  - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» пятками к препятствию  - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» влево вправо затылком к препятствию  - передача мяча из рук в стопы и наоборот |
| 3.Заключительная часть  А) Стретчинг для мышц задней поверхности бедер  ИП, ноги вместе  ИП, ноги «скрестно», левая нога перед правой  ИП, ноги «скрестно», правая нога перед левой  ИП, ноги шире плеч. Руками достаем голеностопы  Б) Березка  ИП лежа на спине, поднять ноги вверх, упор локтями на пол, кисти рук на пояснице. | 5 – 7 мин  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 2-3 мин | Ноги в коленях не сгибать  - наклон  - наклон  - наклон (меняем ноги)  - наклон  - встряхнуть ноги |

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ **№1**

для спортсменов, занимающихся в группе БУ-4

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО тренера | Синиговец Максим Викторович |
| Дата провидение |  |
| Этап спортивной подготовки | БУ-4 |
| Направленность тренировки | ОФП |
| Требования к месту занятий, необходимый инвентарь | Расстояние 4 – 6 метров, отсутствие острых углов мебели.  Мяч, фишка или другой предмет, ее заменяющий. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Продолжи-тельность (дозировка) | Организационно-методические указания |
| 1.Подготовительная часть  ОРУ с мячом с элементами стретчинга  ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.  ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч, наклон влево (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.  ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч, наклон вправо (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.  ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках перед собой, ноги на ширине плеч (стретчинг). Спина прямая. Стопы от пола не отрывать. Смотрим на мяч, тянемся к мячу.  ИП – ОС, прогнуться, мяч в руках за головой  Стопы от пола не отрывать. Смотрим на мяч, тянемся к мячу.  ИП ноги на ширине плеч. Движение мяча по часовой стрелке  ИП, ноги на ширине плеч. Движение мяча против часовой стрелки  ИП, ноги на ширине плеч. Один мах – один раз вокруг бедра  ИП, ноги на ширине плеч. Один мах – один раз вокруг бедра  ИП ноги шире плеч. Тянуться к стопам за мячом  ИП , ноги шире плеч. Мяч на пол не ронять  ИП, выпад вперед правой ногой. Мяч ходит нулем  ИП выпад вперед левой ногой. Мяч ходит нулем.  ИП лежа на спине. Одновременно поднимать и опускать руки и ноги, передать мяч | 12 – 14 мин  Р 15 сек  п 5 сек  Р 15 сек  п 5 сек  Р 15 сек  п 5 сек  Р 15 сек  п 5 сек  Р 15 сек  п 5 сек  Пауза 30 сек  Р 50 сек  п 10 сек  Р 50 сек  п 10 сек  10 раз  10 раз  Р 50 сек  п 10 сек  Р 50 сек  п 10 сек  Р 50 сек  п 10 сек  Р 50 сек  п 10 сек  10 раз  Пауза 2 мин | Предметы: мяч  - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища  - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища    - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища  - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища    - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища  Встряхнуться  - передача мяча из одной руки в другую «перед собой за спиной»  - передача мяча из одной руки в другую «перед собой за спиной»  - мах правой ногой, передача мяча из руки в руку снизу вокруг бедра правой ноги  - мах левой ногой, передача мяча из руки в руку снизу вокруг бедра левой ноги  - прокат мяча восьмеркой вокруг ног внизу  - передача мяча восьмеркой по воздуху вокруг ног  - выпад вперед правой ногой, прокат мяча вокруг правой ноги в выпаде  - выпад вперед левой ногой, прокат мяча вокруг левой ноги в выпаде  - «складка», передача мяча из рук в стопы и обратно |
| 2.Основная часть  А) Скоростно-силовой комплекс с мячом  ИП лежа на спине, руки вдоль туловища. Родители набрасывают мяч с расстояния не более метра. Возврат мяча серединой лба из положения сидя.  ИП лежа на животе, руки вытянуты вперед. Родители набрасывают мяч с расстояния не более метра. Возврат мяча прогнувшись в пояснице (кобра) двумя руками.  ИП, ноги шире плеч, мяч в руках. Наклоны к левой ноге, к середине, к правой ноге.  ИП упор на кисти рук и носки ног. Мяч зажат стопами. | 25-27 мин  3 серии  15 повторов  Пауза 1 мин  15 повторов  Пауза 1 мин  15 повторов  Пауза 1 мин  15 повторов  Пауза 2 мин | Помогают родители  Паузы между сериями 3 мин. В паузах встряхнуться, отдышаться.  - упражнение на укрепление мышц брюшного пресса. Возврат мяча ударом головы  - упражнение на укрепление мышц спины.  - наклоны с мячом в руках  - отжимания от пола |
| 3.Заключительная часть  А) Стретчинг для мышц задней поверхности бедер  ИП, ноги вместе  ИП, ноги «скрестно»  ИП, ноги «скрестно»  ИП, ноги шире плеч. Руками достаем голеностопы  ИП лежа на спине, поднять ноги вверх, упор локтями на полу, кисти рук на пояснице. Встряхнуть ноги | 5 – 7 мин  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 2-3 мин | Ноги в коленях не сгибать  - наклон  - наклон  - наклон (меняем ноги)  - наклон  - «березка» |

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №2

для спортсменов, занимающихся в группе БУ-4

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО тренера | Синиговец МВ |
| Дата провидение |  |
| Этап спортивной подготовки | БУ-4 |
| Направленность тренировки | Техника |
| Требования к месту занятий, необходимый инвентарь | Расстояние 4 – 6 метров, отсутствие острых углов мебели.  Мяч, фишка или другой предмет, ее заменяющий. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Продолжи-тельность (дозировка) | Организационно-методические указания |
| 1.Подготовительная часть  ОРУ с мячом с элементами стретчинга  ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.  ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч, наклон влево (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.  ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч, наклон вправо (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.  ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках перед собой, ноги на ширине плеч (стретчинг). Спина прямая. Стопы от пола не отрывать. Смотрим на мяч, тянемся к мячу.  ИП – ОС, прогнуться, мяч в руках за головой. Стопы от пола не отрывать. Смотрим на мяч, тянемся к мячу.  ИП стоя, ноги на ширине плеч. Движение мяча по часовой стрелке  ИП стоя, ноги на ширине плеч. Движение мяча против часовой стрелки  ИП стоя, ноги на ширине плеч. Один мах – один раз вокруг бедра  ИП, ноги на ширине плеч. Один мах – один раз вокруг бедра  ИП, ноги шире плеч. Тянуться к стопам за мячом  ИП, ноги шире плеч. Мяч на пол не ронять  ИП, выпад вперед правой ногой. Мяч ходит нулем  ИП, выпад вперед левой ногой. Мяч ходит нулем.  ИП лежа на спине. Одновременно поднимать и опускать руки и ноги, передать мяч | 12-14 мин  Р 15 сек  п 5 сек  Р 15 сек  п 5 сек  Р 15 сек  п 5 сек  Р 15 сек  п 5 сек  Р 15 сек  п 5 сек  Пауза 30 сек  Р 50 сек  п 10 сек  Р 50 сек  п 10 сек  10 раз  10 раз  Р 50 сек  п 10 сек  Р 50 сек  п 10 сек  Р 50 сек  п 10 сек  Р 50 сек  п 10 сек  10 раз  Пауза 2 мин | Предметы: мяч  - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища  - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища    - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища  - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища    - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища  Встряхнуться  - передача мяча из одной руки в другую «перед собой за спиной»  - передача мяча из одной руки в другую «перед собой за спиной»  - мах правой ногой, передача мяча из руки в руку снизу вокруг бедра правой ноги  - мах левой ногой, передача мяча из руки в руку снизу вокруг бедра левой ноги  - прокат мяча восьмеркой вокруг ног внизу  - передача мяча восьмеркой по воздуху вокруг ног  - выпад вперед правой ногой, прокат мяча вокруг правой ноги в выпаде  - выпад вперед левой ногой, прокат мяча вокруг левой ноги в выпаде  - «складка», передача мяча из рук в стопы и обратно |
| 2.Основная часть  А) «Финты»  ИП ведение мяча медленно. Направить подошвой ноги мяч в противоположную от ведения сторону. Передней частью подошв, левой правой ногами, чередуя  ИП ведение мяча медленно. Переступ через мяч одной ногой вовнутрь, играть в мяч «щечкой» другой ноги в противоположную сторону  ИП ведение мяча медленно. Переступ через мяч вовнутрь и игра в мяч одной и той же ногой внешней стороной стопы  ИП ведение мяча медленно. Подошвой одной ноги наступаем на мяч и катить чуть, чуть вперед, подошвой другой ноги с разворотом на 360º катить мяч дальше вперед  ИП ведение мяча медленно. Широкий шаг одной ногой с переносом корпуса за мяч, внешней стороной стопы другой ноги направить мяч в противоположную сторону вперед  ИП ведение мяча медленно. Переступ через мяч во внешнюю сторону, внешней стороной стопы другой ноги направить мяч вперед в сторону | 30 мин  4 мин  Пауза 1 мин  4 мин  Пауза 1 мин  4 мин  Пауза 1 мин  4 мин  Пауза 1 мин  4 мин  Пауза 1 мин  4 мин  Пауза 1 мин | Предметы: мяч, фишка или любой предмет, служащий ориентиром (защитник)  - разворот мяча подошвой  - разворот со скручиванием  - разворот со скручиванием  - «Зидан» («вертушка»)  - обманное движение корпусом  - «велосипед» |
| 3. Заключительная часть  А) Стретчинг для мышц  ИП лежа на животе, поднять верхнюю часть туловища вверх, оперевшись на стену  ИП сидя, ноги прямые, наклониться вперед к ногам, взявшись руками под коленями  ИП стоя на коленях, наклониться назад и опереться прямыми руками о пол, прогнувшись в пояснице  ИП стоя на одной ноге лицом к опоре, взяться рукой за стопу другой ноги и потянуть ее к ягодице  ИП наклон вперед, ноги на ширине плеч, руками коснуться пола и выпрямить ноги в коленях  ИП лежа на спине, поднять ноги вверх, упор локтями на пол, кисти рук на пояснице. Встряхнуть ноги | 5 – 7 мин  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 1-2 мин | Ноги в коленях не сгибать  - предплечья  - предплечья  - передней поверхности бедра  - передней поверхности бедра  - задней поверхности бедра  - «березка» |

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №3

для спортсменов, занимающихся в группе БУ-4

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО тренера | Синиговец МВ |
| Дата провидение |  |
| Этап спортивной подготовки | БУ-4 |
| Направленность тренировки | ОФП |
| Требования к месту занятий, необходимый инвентарь | Расстояние для выполнения упражнений 4 – 6 метров.  Мяч, препятствие высотой 20-30 см. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Продолжи-тельность (дозировка) | Организационно-методические указания |
| 1.Подготовительная часть  Стретчинг для мышц  ИП, ноги на ширине плеч, руки вверх, кисти рук сцеплены, смотреть вверх  ИП, ноги на ширине плеч, руки вверх, кисти рук сцеплены, наклон вправо  ИП, ноги на ширине плеч, руки вверх, кисти рук сцеплены, наклон влево  ИП, ноги на ширине плеч, наклон вперед, упор руками за стену  ИП, спиной к опоре, ноги на ширине плеч, наклониться назад, руками опереться на стену, таз вперед  ИП стоя на коленях, наклониться назад и опереться прямыми руками о пол, прогнувшись в пояснице  ИП лежа на животе, прогнуться, взявшись руками за щиколотки ног  ИП стоя на одной ноге лицом к опоре, взяться рукой за стопу другой ноги и подтянуть ее к ягодицам  ИП лежа на боку с опорой на локоть, отвести бедро согнутой ноги назад и подтянуть стопу к ягодицам  ИП широко расставленные прямые ноги, наклониться вперед и прямыми руками коснуться пола  ИП сидя, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны, стопы скрещены. Взяться рукам и за голеностопы и упираясь предплечьями в голени противодействовать сведению бедер  ИП сидя, прислонившись спиной к опоре. Согнуть ногу и обхватить голень руками снизу, прижать к телу  ИП наклон вперед, ноги на ширине плеч, руками коснуться пола и выпрямить ноги  ИП широкий выпад ногой вперед, руками касаясь пола у впереди стоящей ноги – выпрямить сзади стоящую ногу  ИП наклон вперед, ноги скрестно, левая нога перед правой, руками коснуться пола и выпрямить ноги  ИП наклон вперед, ноги скрестно, правая нога перед левой, руками коснуться пола и выпрямить ноги | 11-12 мин  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Пауза 1 мин  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Пауза 1 мин  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Пауза 1 мин  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Пауза 3 мин | - плеча, предплечья, туловища  - плеча, предплечья, туловища  - плеча, предплечья, туловища  - плеча, предплечья, туловища  - плеча, предплечья, туловища  - мышц передней поверхности бедра  - мышц передней поверхности бедра  - мышц передней поверхности бедра  - мышц передней поверхности бедра  - для приводящих мышц бедра  - для приводящих мышц бедра  - для приводящих мышц бедра  - задней поверхности бедра  - задней поверхности бедра  - задней поверхности бедра  - задней поверхности бедра |
| 2.Основная часть  А) Комплекс общеукрепляющий  ИП сидя, мяч зажат между стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.  ИП лежа на животе, мяч на вытянутых руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксируя мяч 2 сек.  ИП сидя, мяч зажат между стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.  ИП лежа на животе, мяч в руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксировать мяч 2 сек.  ИП сидя, мяч зажат стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.  ИП лежа на животе, мяч в руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксируя мяч 2 сек.  ИП лежа на спине руки и ноги поднимать и опускать одновременно. Передавать мяч из рук в стопы и обратно. | 27 - 28 мин  3 серии, пауза между сериями 3 минуты  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 20 сек –  п 40 сек | Предметы: мяч и препятствие  Переносить мяч через препятствие высотой 20-30 см. Выполнять на полу с мячом в руках; ногах. Чередовать в положениях сидя и лежа.  - перенос мяча ногами через препятствие влево, вправо  - перенос мяча через препятствие влево, вправо  - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» носками ног к препятствию  - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» лицом к препятствию  - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» пятками к препятствию  - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» влево вправо затылком к препятствию  - передача мяча из рук в стопы и наоборот |
| 3.Заключительная часть  ИП упор на руки и колени  ИП упор сидя, руками обхватить колени, прокат на спине  ИП лежа на спине, поднять ноги вверх, упор локтями на пол, кисти рук на пояснице. Встряхнуть ноги | 5 – 7 мин  10 раз по 5 сек  10 раз  Р 2-3 мин (5 раз по 15 сек) | - выгнуть спину дугой вверх  - прокат на спине  - «березка» |

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №4

для спортсменов, занимающихся в группе БУ-4

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО тренера | Синиговец МВ |
| Дата провидение |  |
| Этап спортивной подготовки | БУ-4 |
| Направленность тренировки | Техника |
| Требования к месту занятий, необходимый инвентарь | Расстояние для выполнения упражнений 4 – 6 метров.  Мяч, препятствие высотой 20-30 см. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Продолжи-тельность (дозировка) | Организационно-методические указания |
| 1.Подготовительная часть  Стретчинг для мышц  ИП, ноги на ширине плеч, руки вверх, кисти рук сцеплены, смотреть вверх  ИП, ноги на ширине плеч, руки вверх, кисти рук сцеплены, наклон вправо  ИП, ноги на ширине плеч, руки вверх, кисти рук сцеплены, наклон влево  ИП, ноги на ширине плеч, наклон вперед, упор руками за стену  ИП, спиной к опоре, ноги на ширине плеч, наклониться назад, руками опереться на стену, таз вперед  ИП стоя на коленях, наклониться назад и опереться прямыми руками о пол, прогнувшись в пояснице  ИП лежа на животе, прогнуться, взявшись руками за щиколотки ног  ИП стоя на одной ноге лицом к опоре, взяться рукой за стопу другой ноги и подтянуть ее к ягодицам  ИП лежа на боку с опорой на локоть, отвести бедро согнутой ноги назад и подтянуть стопу к ягодицам  ИП широко расставленные прямые ноги, наклониться вперед и прямыми руками коснуться пола  ИП сидя, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны, стопы скрещены. Взяться рукам и за голеностопы и упираясь предплечьями в голени противодействовать сведению бедер  ИП сидя, прислонившись спиной к опоре. Согнуть ногу и обхватить голень руками снизу, прижать к телу  ИП наклон вперед, ноги на ширине плеч, руками коснуться пола и выпрямить ноги  ИП широкий выпад ногой вперед, руками касаясь пола у впереди стоящей ноги – выпрямить сзади стоящую ногу  ИП наклон вперед, ноги скрестно, левая нога перед правой, руками коснуться пола и выпрямить ноги  ИП наклон вперед, ноги скрестно, правая нога перед левой, руками коснуться пола и выпрямить ноги | 11-12 мин  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Пауза 1 мин  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Пауза 1 мин  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Пауза 1 мин  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Р 15 сек  п 10 сек  Пауза 3 мин | - плеча, предплечья, туловища  - плеча, предплечья, туловища  - плеча, предплечья, туловища  - плеча, предплечья, туловища  - плеча, предплечья, туловища  - мышц передней поверхности бедра  - мышц передней поверхности бедра  - мышц передней поверхности бедра  - мышц передней поверхности бедра  - для приводящих мышц бедра  - для приводящих мышц бедра  - для приводящих мышц бедра  - задней поверхности бедра  - задней поверхности бедра  - задней поверхности бедра  - задней поверхности бедра |
| 2.Основная часть  А) Комплекс общеукрепляющий  ИП сидя, мяч зажат между стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.  ИП лежа на животе, мяч на вытянутых руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксируя мяч 2 сек.  ИП сидя, мяч зажат между стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.  ИП лежа на животе, мяч в руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксировать мяч 2 сек.  ИП сидя, мяч зажат стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.  ИП лежа на животе, мяч в руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксируя мяч 2 сек.  ИП лежа на спине руки и ноги поднимать и опускать одновременно. Передавать мяч из рук в стопы и обратно. | 27 - 28 мин  3 серии, пауза между сериями 3 минуты  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 20 сек –  п 40 сек | Предметы: мяч и препятствие  Переносить мяч через препятствие высотой 20-30 см. Выполнять на полу с мячом в руках; ногах. Чередовать в положениях сидя и лежа.  - перенос мяча ногами через препятствие влево, вправо  - перенос мяча через препятствие влево, вправо  - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» носками ног к препятствию  - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» лицом к препятствию  - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» пятками к препятствию  - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» влево вправо затылком к препятствию  - передача мяча из рук в стопы и наоборот |
| 3.Заключительная часть  ИП упор на руки и колени  ИП упор сидя, руками обхватить колени, прокат на спине  ИП лежа на спине, поднять ноги вверх, упор локтями на пол, кисти рук на пояснице. Встряхнуть ноги | 5 – 7 мин  10 раз по 5 сек  10 раз  Р 2-3 мин (5 раз по 15 сек) | - выгнуть спину дугой вверх  - прокат на спине  - «березка» |

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №5

для спортсменов, занимающихся в группе БУ-4

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО тренера | Синиговец МВ |
| Дата провидение |  |
| Этап спортивной подготовки | БУ-4 |
| Направленность тренировки | ОФП |
| Требования к месту занятий, необходимый инвентарь | Расстояние для выполнения упражнений 4 – 6 метров.  Мяч, препятствие высотой 20-30 см. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Продолжи-тельность (дозировка) | Организационно-методические указания |
| 1.Подготовительная часть  ОРУ в движении  ИП – ОС, наклоны на каждый шаг, дотронуться руками до стопы, впереди стоящей ноги  ИП – ОС, пятиться, наклон к стопе ноги, находящейся сзади  ИП – ОС, шаг левой ногой – прогибаться с упором на левую ногу, приставлять правую ногу – наклон  ИП – ОС, шаг правой ногой – прогибаться с упором на правую ногу, приставлять левую ногу – наклон  ИП – ОС, подшагнуть вперед – прогнуться, достать руками до пяток  ИП – ОС, без прыжков  ИП – ОС, без прыжков  ИП – ОС, выпады вперед обеими ногами поочередно  ИП – ОС, выпады назад обеими ногами поочередно  ИП – ОС, шаги вперед поочередно обеими ногами, поворот корпуса в сторону ноги, стоящей впереди, руки согнуты в локтях  ИП – ОС, лицом вперед; прогибаться, левой рукой достать бедро правой ноги, правой рукой достать бедро левой ноги за спиной | 13 - 15 мин  Р 45 сек –  п 15 сек  Р 45 сек –  п 15 сек  Р 45 сек –  п 15 сек  Р 45 сек –  п 15 сек  Пауза 1 мин  Р 45 сек –  п 15 сек  Р 45 сек –  п 15 сек  Р 45 сек –  п 15 сек  Пауза 1 мин  Р 45 сек –  п 15 сек  Р 45 сек –  п 15 сек  Пауза 1 мин  Р 45 сек –  п 15 сек  Р 45 сек –  п 15 сек  Пауза 2 мин. | Расстояние для выполнения упражнений 4-6 метров. Движение «вперед-назад».  - наклоны «вперед»  - наклоны «назад»  - приставной шаг левым боком с прогибанием и наклоном  - приставной шаг правым боком с прогибанием и наклоном  - прогибание в пояснице  - движение в полуприседе левым боком приставным шагом  - движение в полуприседе правым боком приставным шагом  - движение выпадами ног лицом вперед  - движение выпадами затылком вперед  - повороты туловища влево, вправо  - наклоны влево, вправо |
| 2.Основная часть  А) *Комплекс общеукрепляющий*  ИП сидя, мяч зажат между стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.  ИП лежа на животе, мяч на вытянутых руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксируя мяч 2 сек.  ИП сидя, мяч зажат между стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.  ИП лежа на животе, мяч в руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксировать мяч 2 сек.  ИП сидя, мяч зажат стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.  ИП лежа на животе, мяч в руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксируя мяч 2 сек.  *Б) Силовой комплекс*  ИП лежа на спине руки и ноги поднимать и опускать одновременно. Передавать мяч из рук в стопы и обратно.  ИП лежа, упор на кисти рук и носки ног.  ИП ноги на ширине плеч, руки на поясе. Приседать на 2 счета:  1 – присесть, руки вытянуть вперед,  2 – вернуться в ИП.  ИП ноги шире плеч, руки на поясе. На 4 счета:  1 – наклон к левой ноге,  2 – к середине,  3 – к правой ноге,  4 – вернуться в ИП | 25 - 27 мин  14-17 мин  2 серии, пауза между сериями 3 минуты  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 20 сек –  п 40 сек  10 раз  Пауза 1 мин  10 раз  Пауза 1 мин  10 раз | Предметы: мяч и препятствие  Переносить мяч через препятствие высотой 20-30 см. Выполнять на полу с мячом в руках; ногах. Чередовать в положениях сидя и лежа.  - перенос мяча ногами через препятствие влево, вправо  - перенос мяча через препятствие влево, вправо  - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» носками ног к препятствию  - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» лицом к препятствию  - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» пятками к препятствию  - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» влево вправо затылком к препятствию  - передача мяча из рук в стопы и наоборот  - отжимания от пола  - приседания  - наклоны |
| 3. Заключительная часть  А) Стретчинг для мышц  ИП лежа на животе, поднять верхнюю часть туловища вверх, оперевшись на стену  ИП сидя, ноги прямые, наклониться вперед к ногам, взявшись руками под коленями  ИП стоя на коленях, наклониться назад и опереться прямыми руками о пол, прогнувшись в пояснице  ИП стоя на одной ноге лицом к опоре, взяться рукой за стопу другой ноги и потянуть ее к ягодице  ИП наклон вперед, ноги на ширине плеч, руками коснуться пола и выпрямить ноги в коленях  ИП лежа на спине, поднять ноги вверх, упор локтями на пол, кисти рук на пояснице. Встряхнуть ноги | 5 – 7 мин  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 1-2 мин | - ноги в коленях не сгибать  - предплечья  - предплечья  - передней поверхности бедра  - передней поверхности бедра  - задней поверхности бедра  - «березка» |

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №6

для спортсменов, занимающихся в группе БУ-4

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО тренера | Синиговец МВ |
| Дата провидение |  |
| Этап спортивной подготовки | БУ-4 |
| Направленность тренировки | Техника |
| Требования к месту занятий, необходимый инвентарь | Расстояние 4 – 6 метров, отсутствие острых углов мебели.  Мяч, фишка или другой предмет, ее заменяющий. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Продолжи-тельность (дозировка) | Организационно-методические указания |
| 1.Подготовительная часть  ОРУ с мячом с элементами стретчинга  ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.  ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч, наклон влево (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.  ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч, наклон вправо (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.  ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках перед собой, ноги на ширине плеч (стретчинг). Спина прямая. Стопы от пола не отрывать. Смотрим на мяч, тянемся к мячу.  ИП – ОС, прогнуться, мяч в руках за головой  Стопы от пола не отрывать. Смотрим на мяч, тянемся к мячу.  ИП, ноги на ширине плеч. Движение мяча по часовой стрелке  ИП, ноги на ширине плеч. Движение мяча против часовой стрелки  ИП, ноги на ширине плеч. Один мах – один раз вокруг бедра  ИП, ноги на ширине плеч. Один мах – один раз вокруг бедра  ИП , ноги шире плеч. Тянуться к стопам за мячом  ИП, ноги шире плеч. Мяч на пол не ронять  ИП, выпад вперед правой ногой. Мяч ходит нулем  ИП, выпад вперед левой ногой. Мяч ходит нулем.  ИП лежа на спине. Одновременно поднимать и опускать руки и ноги, передать мяч | 12-14 мин  Р 15 сек  п 5 сек  Р 15 сек  п 5 сек  Р 15 сек  п 5 сек  Р 15 сек  п 5 сек  Р 15 сек  п 5 сек  Пауза 30 сек  Р 50 сек  п 10 сек  Р 50 сек  п 10 сек  10 раз  10 раз  Р 50 сек  п 10 сек  Р 50 сек  п 10 сек  Р 50 сек  п 10 сек  Р 50 сек  п 10 сек  10 раз  Пауза 2 мин | Предметы: мяч  - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища  - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища    - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища  - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища    - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища  Встряхнуться  - передача мяча из одной руки в другую «перед собой за спиной»  - передача мяча из одной руки в другую «перед собой за спиной»  - мах правой ногой, передача мяча из руки в руку снизу вокруг бедра правой ноги  - мах левой ногой, передача мяча из руки в руку снизу вокруг бедра левой ноги  - прокат мяча восьмеркой вокруг ног внизу  - передача мяча восьмеркой по воздуху вокруг ног  - выпад вперед правой ногой, прокат мяча вокруг правой ноги в выпаде  - выпад вперед левой ногой, прокат мяча вокруг левой ноги в выпаде  - «складка», передача мяча из рук в стопы и обратно |
| 2. Основная часть  Технический комплекс, контроль мяча внизу  ИП мяч у левой ноги чуть впереди, передней частью стопы (подошвы) правой ноги убрать мяч под себя, серединой внутренней части стопы («щечкой») правой ноги направить мяч вперед вправо мимо фишки. Движение мяча «галочкой»  ИП мяч у правой ноги чуть впереди, передней частью стопы (подошвы) левой ноги убрать мяч под себя, серединой внутренней части стопы («щечкой») левой ноги направить мяч вперед влево мимо фишки. Движение мяча «галочкой»  ИП мяч перед правой ногой, передней частью стопы (подошвой) правой ноги убрать мяч под себя, подъемом стопы правой ноги направить мяч прямо – вперед.  ИП мяч перед левой ногой, передней частью стопы (подошвой) левой ноги убрать мяч под себя, подъемом стопы левой ноги направить мяч прямо – вперед.  ИП мяч перед правой ногой. Передней частью нижней части стопы (подошвой) правой ноги направить мяч во внешнюю сторону, возврат мяча серединой внутренней части стопы («щечкой»). Движение мяча вперед назад по прямой  ИП мяч перед левой ногой. Передней частью нижней части стопы (подошвой) левой ноги направить мяч во внешнюю сторону, возврат мяча серединой внутренней части стопы («щечкой»). Движение мяча вперед назад по прямой  ИП мяч у левой ноги. Передней частью нижней части стопы (подошвой) правой ноги мяч под себя - внешней стороной стопы правой ноги мяч вправо. Движение мяча влево вправо  ИП мяч у правой ноги. Передней частью нижней части стопы (подошвой) левой ноги мяч под себя - внешней стороной стопы левой ноги мяч влево. Движение мяча вправо влево.  ИП мяч у правой ноги. Передней частью нижней части стопы (подошвой) левой ноги мяч под себя - внешней стороной стопы левой ноги мяч вперед влево. Движение мяча «галочкой»  ИП мяч у левой ноги. Передней частью нижней части стопы (подошвой) правой ноги мяч под себя - внешней стороной стопы правой ноги мяч вперед вправо. Движение мяча «галочкой»  ИП стоя, мяч перед собой. Направить подошвой правой ноги мяч в противоположную от ведения сторону  ИП стоя, мяч перед собой. Направить подошвой левой ноги мяч в противоположную от ведения сторону  ИП стоя, мяч перед собой. Правой ногой переступаем через мяч во внутреннюю сторону, левой ногой направляем мяч «щечкой» в противоположную сторону  ИП стоя, мяч перед собой. Левой ногой переступаем через мяч во внутреннюю сторону, правой ногой направляем мяч «щечкой» в противоположную сторону  ИП стоя, мяч перед собой. Шагнул – сыграл  Вести мяч дальней от фишки ногой.  ИП стоя, мяч перед собой. Шагнул – сыграл  Вести мяч дальней от фишки ногой. | 30-32 мин  Р 90 сек  п 30 сек  Р 90 сек  п 30 сек  Р 90 сек  п 30 сек  Р 90 сек  п 30 сек  Р 90 сек  п 30 сек  Р 90 сек  п 30 сек  Р 90 сек  п 30 сек  Р 90 сек  п 30 сек  Р 90 сек  п 30 сек  Р 90 сек  п 30 сек  Р 90 сек  п 30 сек  Р 90 сек  п 30 сек  Р 90 сек  п 30 сек  Р 90 сек  п 30 сек  Р 90 сек  п 30 сек  Р 90 сек  п 30 сек | Предметы: мяч; фишка или любой другой предмет, заменяющий фишку  - контроль мяча внизу стопой правой ноги  - контроль мяча внизу стопой левой ноги  - контроль мяча нижней частью стопы и подъемом правой ноги  - контроль мяча нижней частью стопы и подъемом левой ноги  - контроль мяча нижней частью стопы (подошвой), серединой внутренней стороны стопы («щечкой») правой ноги  - контроль мяча нижней частью стопы (подошвой), серединой внутренней стороны стопы («щечкой») левой ноги  - контроль мяча стопами правой и левой ног  - контроль мяча стопами левой и правой ног  - контроль мяча стопами левой и правой ног  - контроль мяча стопами правой и левой ног  - разворот с мячом после ведения мяча по прямой  - разворот с мячом после ведения мяча по прямой  - ведение мяча, разворот с переступом через мяч со «скручиванием»  - ведение мяча, разворот с переступом через мяч со «скручиванием»  - ведение мяча вокруг фишки левой ногой «щечкой»  - ведение мяча вокруг фишки правой ногой «щечкой» |
| 3.Заключительная часть  А) Стретчинг стоя  ИП стоя, наклон, ноги в коленях не сгибать  ИП стоя, наклон, ноги в коленях не сгибать  ИП стоя, наклон, ноги в коленях не сгибать  ИП стоя, наклон, ноги в коленях не сгибать Руками достаем голеностопы  ИП упор на руки и колени  ИП упор сидя, руками обхватить колени, прокат на спине  ИП лежа на спине, поднять ноги вверх, упор локтями на полу, кисти рук на пояснице. Встряхнуть ноги | 5 – 7 мин  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  2-3 мин | - ноги вместе, наклон  - ноги «скрестно», наклон  - ноги «скрестно», наклон (меняем ноги)  - ноги шире плеч, наклон  - выгнуть спину дугой вверх  - прокат на спине  - «березка» |

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №7

для спортсменов, занимающихся в группе БУ-4

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО тренера | Синиговец МВ |
| Дата провидение |  |
| Этап спортивной подготовки | БУ-4 |
| Направленность тренировки | СФП |
| Требования к месту занятий, необходимый инвентарь | Расстояние для выполнения упражнений 4 – 6 метров.  Мяч, препятствие высотой 20-30 см. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Продолжи-тельность (дозировка) | Организационно-методические указания |
| 1.Подготовительная часть  ОРУ в движении  ИП – ОС, наклоны на каждый шаг, дотронуться руками до стопы, впереди стоящей ноги  ИП – ОС, пятиться, наклон к стопе ноги, находящейся сзади  ИП – ОС, шаг левой ногой – прогибаться с упором на левую ногу, приставлять правую ногу – наклон  ИП – ОС, шаг правой ногой – прогибаться с упором на правую ногу, приставлять левую ногу – наклон  ИП – ОС, шаг правой. левой – прогнуться, достать руками до пяток  ИП – ОС, приставной шаг левым боком с прогибанием и наклоном  ИП – ОС, - приставной шаг правым боком с прогибанием и наклоном  ИП – ОС, выпады вперед обеими ногами поочередно  ИП – ОС, выпады назад обеими ногами поочередно  ИП – ОС, шаги вперед поочередно обеими ногами, поворот корпуса в сторону ноги, стоящей впереди, руки согнуты в локтях  ИП – ОС, движение лицом вперед; прогибаться, левой рукой достать бедро правой ноги, правой рукой достать бедро левой ноги за спиной | 13 - 15 мин  Р 45 сек –  п 15 сек  Р 45 сек –  п 15 сек  Р 45 сек –  п 15 сек  Р 45 сек –  п 15 сек  Пауза 1 мин  Р 45 сек –  п 15 сек  Р 45 сек –  п 15 сек  Р 45 сек –  п 15 сек  Пауза 1 мин  Р 45 сек –  п 15 сек  Р 45 сек –  п 15 сек  Пауза 1 мин  Р 45 сек –  п 15 сек  Р 45 сек –  п 15 сек  Пауза 2 мин. | Расстояние для выполнения упражнений 4-6 метров. Движение «вперед-назад».  - наклоны «вперед»  - наклоны «назад»  - медленно  - после наклона и прогибания корпус держать прямо  - встряхнуться  - медленно  - прогибание в пояснице  - движение в полуприседе левым боком приставным шагом  - движение в полуприседе правым боком приставным шагом  - движение выпадами ног лицом вперед  - движение выпадами затылком вперед  - повороты туловища влево, вправо  - наклоны влево, вправо |
| 2.Основная часть  А) Комплекс общеукрепляющий  ИП сидя, мяч зажат между стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.  ИП лежа на животе, мяч на вытянутых руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксируя мяч 2 сек.  ИП сидя, мяч зажат между стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.  ИП лежа на животе, мяч в руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксировать мяч 2 сек.  ИП сидя, мяч зажат стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.  ИП лежа на животе, мяч в руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксируя мяч 2 сек.  ИП лежа на спине руки и ноги поднимать и опускать одновременно. Передавать мяч из рук в стопы и обратно. | 25 - 27 мин  3 серии, пауза между сериями 3 минуты  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 15 сек –  п 45 сек  Р 20 сек –  п 40 сек | Предметы: мяч и препятствие  Переносить мяч через препятствие высотой 20-30 см. Выполнять на полу с мячом в руках; ногах. Чередовать в положениях сидя и лежа.  - перенос мяча ногами через препятствие влево, вправо  - перенос мяча через препятствие влево, вправо  - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» носками ног к препятствию  - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» лицом к препятствию  - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» пятками к препятствию  - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» влево вправо затылком к препятствию  - передача мяча из рук в стопы и наоборот |
| 3.Заключительная часть  А) Стретчинг для мышц задней поверхности бедер  ИП, ноги вместе  ИП, ноги «скрестно», левая нога перед правой  ИП, ноги «скрестно», правая нога перед левой  ИП, ноги шире плеч. Руками достаем голеностопы  Б) Березка  ИП лежа на спине, поднять ноги вверх, упор локтями на пол, кисти рук на пояснице. | 5 – 7 мин  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 20 сек  п 40 сек  Р 2-3 мин | Ноги в коленях не сгибать  - наклон  - наклон  - наклон (меняем ноги)  - наклон  - встряхнуть ноги |