**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по планам самостоятельной работы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Кидонидис Роман Иванович, футбол | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 31.03, 02.04, 04.04.2020 | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-1 | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП, тактическая подготовка | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка, мяч | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| Динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа | | | 10 мин | следить за  правильностью  выполнения упражнений |
| **2. Основная часть** | | | | |
| ОФП  Силовая подготовка:  Отжимание;  Упражнения на укрепление пресса;  Упражнение для спины;  Прыжки через скакалку:  - с двух на две  - на правой ноге  - на левой ноге  СФП  Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и гибкости  Тактическая  Перекаты внутренней стороной стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) | | | 3х10  3х15  3х15  3х20  3х15  3х15  20 мин  2 мин (1 мин+1 мин) | следить за  правильностью  выполнения |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Упражнение на расслабление и восстановление дыхания | | | 5 минут |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по планам самостоятельной работы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Кидонидис Роман Иванович, футбол | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 07.04, 09.04, 11.04.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-1 | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП, тактическая подготовка | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка, мяч | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| Динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа | | | 10 мин | следить за  правильностью  выполнения упражнений |
| **2. Основная часть** | | | | |
| ОФП  Силовая подготовка:  Отжимание;  Упражнения на укрепление пресса;  Упражнение для спины;  Прыжки через скакалку:  - с двух на две  - на правой ноге  - на левой ноге  СФП  Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и гибкости  Тактическая  Перекаты передней частью подошвы стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) | | | 3х10  3х15  3х15  3х20  3х15  3х15  20 мин  2 мин (1 мин+1 мин) | следить за  правильностью  выполнения |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Упражнение на расслабление и восстановление дыхания | | | 5 минут |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по планам самостоятельной работы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Кидонидис Роман Иванович, футбол | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 14.04, 16.04, 18.04.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-1 | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП, тактическая подготовка | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка, мяч | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| Динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа | | | 10 мин | следить за  правильностью  выполнения упражнений |
| **2. Основная часть** | | | | |
| ОФП  Силовая подготовка:  Отжимание;  Упражнения на укрепление пресса;  Упражнение для спины;  Прыжки через скакалку:  - с двух на две  - на правой ноге  - на левой ноге  СФП  Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и гибкости  Тактическая  Поочерёдное касание мяча передней частью подошвы стопы правой и левой ноги на месте, по часовой и против часовой стрелки | | | 3х10  3х15  3х15  3х20  3х15  3х15  20 мин  2 мин (1 мин+30 сек +30 сек) | следить за  правильностью  выполнения |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Упражнение на расслабление и восстановление дыхания | | | 5 минут |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по планам самостоятельной работы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Кидонидис Роман Иванович, футбол | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 21.04, 23.04, 25.04.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-1 | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП, тактическая подготовка | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка, мяч | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| Динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа | | | 10 мин | следить за  правильностью  выполнения упражнений |
| **2. Основная часть** | | | | |
| ОФП  Силовая подготовка:  Отжимание;  Упражнения на укрепление пресса;  Упражнение для спины;  Прыжки через скакалку:  - с двух на две  - на правой ноге  - на левой ноге  СФП  Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и гибкости  Тактическая  Перекат мяча подошвой стопы в движении  (правой и левой ногой) | | | 3х10  3х15  3х15  3х20  3х15  3х15  20 мин  2 мин (1 мин+1 мин) | следить за  правильностью  выполнения |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Упражнение на расслабление и восстановление дыхания | | | 5 минут |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по планам самостоятельной работы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Кидонидис Роман Иванович, футбол | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 28.04, 29.04, 02.05.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-1 | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП, тактическая подготовка | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка, мяч | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| Динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа | | | 10 мин | следить за  правильностью  выполнения упражнений |
| **2. Основная часть** | | | | |
| ОФП  Силовая подготовка:  Отжимание;  Упражнения на укрепление пресса;  Упражнение для спины;  Прыжки через скакалку:  - с двух на две  - на правой ноге  - на левой ноге  СФП  Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и гибкости  Тактическая  свободное ведение мяча с добавлением освоенных обманных движений и резким разворотом на 180 градусов или уходом в сторону | | | 3х10  3х15  3х15  3х20  3х15  3х15  20 мин  2 мин (1 мин+1 мин) | следить за  правильностью  выполнения |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Упражнение на расслабление и восстановление дыхания | | | 5 минут |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по планам самостоятельной работы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Кидонидис Роман Иванович, футбол | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 05.05, 07.05, 09.05.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-1 | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП, тактическая подготовка | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка, мяч | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| Динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа | | | 10 мин | следить за  правильностью  выполнения упражнений |
| **2. Основная часть** | | | | |
| ОФП  Силовая подготовка:  Отжимание;  Упражнения на укрепление пресса;  Упражнение для спины;  Прыжки через скакалку:  - с двух на две  - на правой ноге  - на левой ноге  СФП  Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и гибкости  Тактическая  Перекаты внутренней стороной стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) | | | 3х10  3х15  3х15  3х20  3х15  3х15  20 мин  2 мин (1 мин+1 мин) | следить за  правильностью  выполнения |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Упражнение на расслабление и восстановление дыхания | | | 5 минут |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по планам самостоятельной работы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Кидонидис Роман Иванович, футбол | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 12.05, 14.05, 16.05.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-1 | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП, тактическая подготовка | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка, мяч | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| Динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа | | | 10 мин | следить за  правильностью  выполнения упражнений |
| **2. Основная часть** | | | | |
| ОФП  Силовая подготовка:  Отжимание;  Упражнения на укрепление пресса;  Упражнение для спины;  Прыжки через скакалку:  - с двух на две  - на правой ноге  - на левой ноге  СФП  Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и гибкости  Тактическая  Перекаты передней частью подошвы стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) | | | 3х10  3х15  3х15  3х20  3х15  3х15  20 мин  2 мин (1 мин+1 мин) | следить за  правильностью  выполнения |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Упражнение на расслабление и восстановление дыхания | | | 5 минут |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по планам самостоятельной работы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Кидонидис Роман Иванович, футбол | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 19.05, 21.05, 23.05.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-1 | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП, тактическая подготовка | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка, мяч | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| Динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа | | | 10 мин | следить за  правильностью  выполнения упражнений |
| **2. Основная часть** | | | | |
| ОФП  Силовая подготовка:  Отжимание;  Упражнения на укрепление пресса;  Упражнение для спины;  Прыжки через скакалку:  - с двух на две  - на правой ноге  - на левой ноге  СФП  Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и гибкости  Тактическая  Поочерёдное касание мяча передней частью подошвы стопы правой и левой ноги на месте, по часовой и против часовой стрелки | | | 3х10  3х15  3х15  3х20  3х15  3х15  20 мин  2 мин (1 мин+30 сек +30 сек) | следить за  правильностью  выполнения |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Упражнение на расслабление и восстановление дыхания | | | 5 минут |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по планам самостоятельной работы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Кидонидис Роман Иванович, футбол | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 26.05, 28.05, 30.05.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-1 | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП, тактическая подготовка | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка, мяч | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| Динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа | | | 10 мин | следить за  правильностью  выполнения упражнений |
| **2. Основная часть** | | | | |
| ОФП  Силовая подготовка:  Отжимание;  Упражнения на укрепление пресса;  Упражнение для спины;  Прыжки через скакалку:  - с двух на две  - на правой ноге  - на левой ноге  СФП  Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и гибкости  Тактическая  Перекат мяча подошвой стопы в движении  (правой и левой ногой) | | | 3х10  3х15  3х15  3х20  3х15  3х15  20 мин  2 мин (1 мин+1 мин) | следить за  правильностью  выполнения |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Упражнение на расслабление и восстановление дыхания | | | 5 минут |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по планам самостоятельной работы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Кидонидис Роман Иванович, футбол | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 02.06, 04.06, 06.06.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-1 | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП, тактическая подготовка | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка, мяч | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| Динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа | | | 10 мин | следить за  правильностью  выполнения упражнений |
| **2. Основная часть** | | | | |
| ОФП  Силовая подготовка:  Отжимание;  Упражнения на укрепление пресса;  Упражнение для спины;  Прыжки через скакалку:  - с двух на две  - на правой ноге  - на левой ноге  СФП  Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и гибкости  Тактическая  свободное ведение мяча с добавлением освоенных обманных движений и резким разворотом на 180 градусов или уходом в сторону | | | 3х10  3х15  3х15  3х20  3х15  3х15  20 мин  2 мин (1 мин+1 мин) | следить за  правильностью  выполнения |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Упражнение на расслабление и восстановление дыхания | | | 5 минут |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по планам самостоятельной работы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Кидонидис Роман Иванович, футбол | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 09.06, 11.06, 13.06.2020 | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-1 | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП, тактическая подготовка | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка, мяч | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| Динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа | | | 10 мин | следить за  правильностью  выполнения упражнений |
| **2. Основная часть** | | | | |
| ОФП  Силовая подготовка:  Отжимание;  Упражнения на укрепление пресса;  Упражнение для спины;  Прыжки через скакалку:  - с двух на две  - на правой ноге  - на левой ноге  СФП  Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и гибкости  Тактическая  Перекаты внутренней стороной стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) | | | 3х10  3х15  3х15  3х20  3х15  3х15  20 мин  2 мин (1 мин+1 мин) | следить за  правильностью  выполнения |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Упражнение на расслабление и восстановление дыхания | | | 5 минут |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по планам самостоятельной работы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Кидонидис Роман Иванович, футбол | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 16.06, 18.06, 20.06.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-1 | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП, тактическая подготовка | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка, мяч | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| Динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа | | | 10 мин | следить за  правильностью  выполнения упражнений |
| **2. Основная часть** | | | | |
| ОФП  Силовая подготовка:  Отжимание;  Упражнения на укрепление пресса;  Упражнение для спины;  Прыжки через скакалку:  - с двух на две  - на правой ноге  - на левой ноге  СФП  Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и гибкости  Тактическая  Перекаты передней частью подошвы стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) | | | 3х10  3х15  3х15  3х20  3х15  3х15  20 мин  2 мин (1 мин+1 мин) | следить за  правильностью  выполнения |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Упражнение на расслабление и восстановление дыхания | | | 5 минут |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по планам самостоятельной работы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Кидонидис Роман Иванович, футбол | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 23.06, 25.06, 27.06.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-1 | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП, тактическая подготовка | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка, мяч | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| Динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа | | | 10 мин | следить за  правильностью  выполнения упражнений |
| **2. Основная часть** | | | | |
| ОФП  Силовая подготовка:  Отжимание;  Упражнения на укрепление пресса;  Упражнение для спины;  Прыжки через скакалку:  - с двух на две  - на правой ноге  - на левой ноге  СФП  Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и гибкости  Тактическая  Поочерёдное касание мяча передней частью подошвы стопы правой и левой ноги на месте, по часовой и против часовой стрелки | | | 3х10  3х15  3х15  3х20  3х15  3х15  20 мин  2 мин (1 мин+30 сек +30 сек) | следить за  правильностью  выполнения |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Упражнение на расслабление и восстановление дыхания | | | 5 минут |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по планам самостоятельной работы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Кидонидис Роман Иванович, футбол | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 30.06, 02.07, 04.07.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-1 | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП, тактическая подготовка | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка, мяч | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| Динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа | | | 10 мин | следить за  правильностью  выполнения упражнений |
| **2. Основная часть** | | | | |
| ОФП  Силовая подготовка:  Отжимание;  Упражнения на укрепление пресса;  Упражнение для спины;  Прыжки через скакалку:  - с двух на две  - на правой ноге  - на левой ноге  СФП  Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и гибкости  Тактическая  Перекат мяча подошвой стопы в движении  (правой и левой ногой) | | | 3х10  3х15  3х15  3х20  3х15  3х15  20 мин  2 мин (1 мин+1 мин) | следить за  правильностью  выполнения |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Упражнение на расслабление и восстановление дыхания | | | 5 минут |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по планам самостоятельной работы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Кидонидис Роман Иванович, футбол | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 07.07, 09.07, 11.07.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-1 | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП, тактическая подготовка | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка, мяч | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| Динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа | | | 10 мин | следить за  правильностью  выполнения упражнений |
| **2. Основная часть** | | | | |
| ОФП  Силовая подготовка:  Отжимание;  Упражнения на укрепление пресса;  Упражнение для спины;  Прыжки через скакалку:  - с двух на две  - на правой ноге  - на левой ноге  СФП  Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и гибкости  Тактическая  свободное ведение мяча с добавлением освоенных обманных движений и резким разворотом на 180 градусов или уходом в сторону | | | 3х10  3х15  3х15  3х20  3х15  3х15  20 мин  2 мин (1 мин+1 мин) | следить за  правильностью  выполнения |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Упражнение на расслабление и восстановление дыхания | | | 5 минут |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по планам самостоятельной работы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Кидонидис Роман Иванович, футбол | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 14.07, 16.07, 18.07.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-1 | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП, тактическая подготовка | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка, мяч | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| Динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа | | | 10 мин | следить за  правильностью  выполнения упражнений |
| **2. Основная часть** | | | | |
| ОФП  Силовая подготовка:  Отжимание;  Упражнения на укрепление пресса;  Упражнение для спины;  Прыжки через скакалку:  - с двух на две  - на правой ноге  - на левой ноге  СФП  Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и гибкости  Тактическая  Перекаты внутренней стороной стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) | | | 3х10  3х15  3х15  3х20  3х15  3х15  20 мин  2 мин (1 мин+1 мин) | следить за  правильностью  выполнения |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Упражнение на расслабление и восстановление дыхания | | | 5 минут |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО