**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 заправильностьювыполнения 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 ногеСФПУпражнения на развитие скоростно-силовых качеств и гибкостиТактическаяПерекаты внутренней стороной стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) | 3х103х153х153х203х153х1520 мин2 мин (1 мин+1 мин) | следить заправильностьювыполнения  |
| **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 заправильностьювыполнения 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 ногеСФПУпражнения на развитие скоростно-силовых качеств и гибкостиТактическаяПерекаты передней частью подошвы стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) | 3х103х153х153х203х153х1520 мин2 мин (1 мин+1 мин) | следить заправильностьювыполнения  |
| **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 заправильностьювыполнения 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 ногеСФПУпражнения на развитие скоростно-силовых качеств и гибкостиТактическаяПоочерёдное касание мяча передней частью подошвы стопы правой и левой ноги на месте, по часовой и против часовой стрелки | 3х103х153х153х203х153х1520 мин2 мин (1 мин+30 сек +30 сек) | следить заправильностьювыполнения  |
| **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 заправильностьювыполнения 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 ногеСФПУпражнения на развитие скоростно-силовых качеств и гибкостиТактическаяПерекат мяча подошвой стопы в движении(правой и левой ногой) | 3х103х153х153х203х153х1520 мин2 мин (1 мин+1 мин) | следить заправильностьювыполнения  |
| **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 заправильностьювыполнения 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 ногеСФПУпражнения на развитие скоростно-силовых качеств и гибкостиТактическаясвободное ведение мяча с добавлением освоенных обманных движений и резким разворотом на 180 градусов или уходом в сторону | 3х103х153х153х203х153х1520 мин2 мин (1 мин+1 мин) | следить заправильностьювыполнения  |
| **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 заправильностьювыполнения 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 ногеСФПУпражнения на развитие скоростно-силовых качеств и гибкостиТактическаяПерекаты внутренней стороной стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) | 3х103х153х153х203х153х1520 мин2 мин (1 мин+1 мин) | следить заправильностьювыполнения  |
| **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 заправильностьювыполнения 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 ногеСФПУпражнения на развитие скоростно-силовых качеств и гибкостиТактическаяПерекаты передней частью подошвы стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) | 3х103х153х153х203х153х1520 мин2 мин (1 мин+1 мин) | следить заправильностьювыполнения  |
| **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 заправильностьювыполнения 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 ногеСФПУпражнения на развитие скоростно-силовых качеств и гибкостиТактическаяПоочерёдное касание мяча передней частью подошвы стопы правой и левой ноги на месте, по часовой и против часовой стрелки | 3х103х153х153х203х153х1520 мин2 мин (1 мин+30 сек +30 сек) | следить заправильностьювыполнения  |
| **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 заправильностьювыполнения 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 ногеСФПУпражнения на развитие скоростно-силовых качеств и гибкостиТактическаяПерекат мяча подошвой стопы в движении(правой и левой ногой) | 3х103х153х153х203х153х1520 мин2 мин (1 мин+1 мин) | следить заправильностьювыполнения  |
| **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 заправильностьювыполнения 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 ногеСФПУпражнения на развитие скоростно-силовых качеств и гибкостиТактическаясвободное ведение мяча с добавлением освоенных обманных движений и резким разворотом на 180 градусов или уходом в сторону | 3х103х153х153х203х153х1520 мин2 мин (1 мин+1 мин) | следить заправильностьювыполнения  |
| **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 заправильностьювыполнения 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 ногеСФПУпражнения на развитие скоростно-силовых качеств и гибкостиТактическаяПерекаты внутренней стороной стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) | 3х103х153х153х203х153х1520 мин2 мин (1 мин+1 мин) | следить заправильностьювыполнения  |
| **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 заправильностьювыполнения 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 ногеСФПУпражнения на развитие скоростно-силовых качеств и гибкостиТактическаяПерекаты передней частью подошвы стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) | 3х103х153х153х203х153х1520 мин2 мин (1 мин+1 мин) | следить заправильностьювыполнения  |
| **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 заправильностьювыполнения 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 ногеСФПУпражнения на развитие скоростно-силовых качеств и гибкостиТактическаяПоочерёдное касание мяча передней частью подошвы стопы правой и левой ноги на месте, по часовой и против часовой стрелки | 3х103х153х153х203х153х1520 мин2 мин (1 мин+30 сек +30 сек) | следить заправильностьювыполнения  |
| **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 заправильностьювыполнения 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 ногеСФПУпражнения на развитие скоростно-силовых качеств и гибкостиТактическаяПерекат мяча подошвой стопы в движении(правой и левой ногой) | 3х103х153х153х203х153х1520 мин2 мин (1 мин+1 мин) | следить заправильностьювыполнения  |
| **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 заправильностьювыполнения 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 ногеСФПУпражнения на развитие скоростно-силовых качеств и гибкостиТактическаясвободное ведение мяча с добавлением освоенных обманных движений и резким разворотом на 180 градусов или уходом в сторону | 3х103х153х153х203х153х1520 мин2 мин (1 мин+1 мин) | следить заправильностьювыполнения  |
| **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 заправильностьювыполнения 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 ногеСФПУпражнения на развитие скоростно-силовых качеств и гибкостиТактическаяПерекаты внутренней стороной стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) | 3х103х153х153х203х153х1520 мин2 мин (1 мин+1 мин) | следить заправильностьювыполнения  |
| **3. Заключительная часть** |
| Упражнение на расслабление и восстановление дыхания | 5 минут |  |

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

 подпись ФИО