**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** | 25.11, 27.11.2021 г. |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | Группа НП-2 |
| **Этап спортивной подготовки** | Начальный этап |
| **Направленность тренировки** | ОФП, СФП, тактическая |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | Скакалка, мяч футбольный |
| ***содержание*** | ***дозировка*** | ***время*** | ***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