**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 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