

# ГБУ СШОР Кировского района СПб

Отделение - футбол

Этап подготовки: Т(СС)–1

Нагрузка: 12 часов в неделю

## Пятница

### **Подготовительная часть (15 мин)**

1. Беговые упражнения. Выполняются на месте:
  - 1.1 Бег на месте (1'x3 раза)
  - 1.2 Бег с высоким подниманием бедра (30"x2 раза)
  - 1.3 Бег с захлестом голени назад (30"x2 раза)
  - 1.4 Приседания (2 серии по 25 раз)
  - 1.5 Брюшной пресс (2 серии по 25 раз)
2. Растяжка поясничного отдела (5 мин)

**Интервал между упражнениями и повторениями 30"**

### **Основная часть (50 минут)**

1. Упражнения с мячом
  - 1.1 Передача мяча в стену внутренней стороной стопы:
    - правой ногой (4 серии по 10 передач)
    - левой ногой (4 серии по 10 передач)
  - 1.2 Передача мяча в стену серединой подъема:
    - правой ногой (4 серии по 10 передач)
    - левой ногой (4 серии по 10 передач)
  - 1.3 Жонглирование мячом от пола
    - правой ногой (2 мин)
    - левой ногой (2 мин)
    - с остановкой мяча бедром (по 2 мин на каждую ногу)
3. Отжимания от пола (3 подхода по 25 раз)

**Интервал между подходами 30", упражнениями 1'.**

### **Заключительная часть (25 минут)**

1. Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание.
2. Растяжка нижних конечностей на месте.

## Воскресенье

### **1. Подготовительная часть (30 мин)**

- 1.1 Стретчинг (растяжка ног и спины)
- 1.2 Стойка в планке разные варианты
- 1.3 Приседания 25 раз (2 серии )

**Интервал между упражнениями и повторениями 30"**

### **2. Основная часть (90 мин)**

- 2.1 Жонглирование мячом от пола (100 раз) 2 серии
- 2.2 Перекаты футбольного мяча разными способами (подошвой, внутренней стороной стопы)
- 2.3 Перекаты с пятки на носок 3 x 1 мин
- 2.4 Жонглирование мяча стопой, ловля мяча после каждого удара . По 100 каждой ногой
- 2.5 Отжимание 3 серии по 30 раз
- 2.6 Пресс 3 серии по 30 раз

**Интервал между подходами 30", упражнениями 1'.**

### **3. Заключительная часть (15 минут )**

1. Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление.
2. Растяжка на месте

## Понедельник

### **1. Подготовительная часть (30 мин)**

- 1.1 Стретчинг (растяжка ног и спины)
- 1.2 Стойка в планке разные варианты
- 1.3 Приседания 25 раз (2 серии )
- 1.4 Отжимания 25 раз ( 2 серии )

**Интервал между упражнениями и повторениями 30"**

### **2. Основная часть (90 мин)**

- 2.7 Жонглирование мячом от пола (100 раз) 2 серии
- 2.8 Перекаты футбольного мяча разными способами (подошвой, внутренней стороной стопы)
- 2.9 Перекаты с пятки на носок 4 x 1 мин
- 2.10 Жонглирование мяча стопой, ловля мяча после каждого удара . По 100 каждой ногой
- 2.11 Пресс
  - брюшной (3 серии по 30 раз)
  - на спину (3 серии по 30 раз)

**Интервал между подходами 30", упражнениями 1'.**

### **3. Заключительная часть (15 минут )**

3. Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление.
4. Растяжка на месте

## Вторник

### **Подготовительная часть (15 мин)**

1. Беговые упражнения. Выполняются на месте:
1. Бег на месте (1'x3 раза)
2. Бег с высоким подниманием бедра (30"x2 раза)
3. Бег с захлестом голени назад (30"x2 раза)
4. Упражнение мельница (30 сек.)
5. . Упражнение перекаты с ноги на ногу (30-45 сек.)
6. Упражнение попеременные выпады с прыжком и сменой ног (30-45 сек.)

**Интервал между упражнениями и повторениями 30"**

### **Основная часть (50 минут)**

2. Упражнения с мячом
- 2.1 Передача мяча в стену внутренней стороной стопы:
  - правой ногой (5 серии по 10 передач)
  - левой ногой (5 серии по 10 передач)
- 2.2 Передача мяча в стену серединой подъема:
  - правой ногой (5 серии по 10 передач)
  - левой ногой (5 серии по 10 передач)
- 1.3 Жонглирование мячом от пола
  - правой ногой (3 мин)
  - левой ногой (3 мин)
  - с остановкой мяча бедром (по 3 мин на каждую ногу)
3. Отжимания от пола (3 подхода по 30 раз)

**Интервал между подходами 30", упражнениями 1'.**

### **Заключительная часть (25 минут)**

1. Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание.
2. Растяжка нижних конечностей на месте.

## Среда

### **I. Подготовительная часть (15 мин.)**

1. Беговые упражнения. Выполняются на месте
- 1.1. Бег с захлестом голени назад (30 сек. – 2 серии)
- 1.2. Бег с высоким подниманием бедра (30 сек. – 2 серии)
- 1.3. Бег приставным левым боком (30 сек. – 2 серии)
- 1.4. Бег приставным правым боком (30 сек. – 2 серии)
- 1.5. Скрестный шаг (30 сек. – 2 серии)
- 1.7. Вращение бедра внутрь в движении (30 сек.)
- 1.8. Бег прямыми ногами вперед (30 сек. – 2 серии)
2. Упражнения на месте.
- 2.1. Упражнение мельница (30 сек. – 2 серии)
- 2.2. Упражнение перекаты с ноги на ногу (45 сек. – 1 мин.)
- 2.3. Упражнение попеременные выпады с прыжком и сменой ног (45 сек. – 1 мин)
- 2.4. Отжимание (25 раз – 2 серии)
- 2.5 Приседания ( 25 раз – 2 серии)

**Интервал между упражнениями и повторениями 30"**

## **II. Основная часть ( 45 минут )**

1. Упражнения с мячом. Время отдыха между подходами 1-1,5 мин.

- 1.1. Разворот с мячом в движении правой внутренней стороной стопы ( 10 повторений )
- 1.2. Разворот с мячом в движении правой внешней стороной стопы ( 10 повторений )
- 1.3. Разворот с мячом в движении левой внутренней стороной стопы ( 10 повторений )
- 1.4. Разворот с мячом в движении левой внешней стороной стопы ( 10 повторений )
- 1.5. Разворот с мячом в движении правой внутренней стороной стопы после перемаха левой ногой внутрь ( 10 повторений )
- 1.6. Разворот с мячом в движении левой внутренней стороной стопы после перемаха правой ногой внутрь (10 повторений )

**Интервал между подходами 30", упражнениями 1'.**

## **III. Заключительная часть (30 минут)**

1. Растяжка мышц ног (5-7 мин.)
2. Планка (2мин.)
3. Видео просмотр ложных движений ( финты ) (20 мин.)

## **Пятница**

### **Подготовительная часть (15 мин)**

1. Беговые упражнения. Выполняются на месте:
1. Бег на месте (1'x3 раза)
2. Бег с высоким подниманием бедра (30"x2 раза)
3. Бег с захлестом голени назад (30"x2 раза)
4. Приседания (2 серии по 25 раз)
5. Брюшной пресс (2 серии по 25 раз)
6. Растяжка поясничного отдела (5 мин)

**Интервал между упражнениями и повторениями 30"**

### **Основная часть (50 минут)**

1. Упражнения с мячом  
Передача мяча в стену внутренней стороной стопы:
  - правой ногой (4 серии по 10 передач)
  - левой ногой (4 серии по 10 передач)Передача мяча в стену серединой подъема:
  - правой ногой (4 серии по 10 передач)
  - левой ногой (4 серии по 10 передач)
2. Жонглирование мячом от пола
  - правой ногой (2 мин)
  - левой ногой (2 мин)
  - с остановкой мяча бедром (по 2 мин на каждую ногу)
3. Отжимания от пола (3 подхода по 25 раз)

**Интервал между подходами 30", упражнениями 1'.**

### **Заключительная часть (25 минут)**

1. Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание.
2. Растяжка нижних конечностей на месте.

## Воскресенье

### **1. Подготовительная часть (30 мин)**

1 Медленный бег, ходьба. ( на месте) Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса, туловища, тазобедренного сустава, нижних конечностей. Особое внимание обратить на растяжение мышц, прилегающих к коленному иголеностопному суставам (маховые движения ногами вперед, назад, в стороны, вверх, приседания на двух ногах с последующим выпрыгиванием, вращательным движениям коленных суставов, ходьба на внутренней и внешней части стоп ног).

2 Имитация удара по мячу внутренней стороной стопы. ( неподвижный мяч)

3 Беговые упражнения, способствующие развитию быстроты (как можно более частый семенящий бег, быстрые прыжки вперед-вверх с ноги на ногу и т.п. упражнения).

**Интервал между упражнениями и повторениями 30"**

### **Основная часть (90 мин)**

1. Жонглирование мячом от пола (150 раз) 2 серии
2. . Перекаты футбольного мяча разными способами (подошвой, внутренней стороной стопы)
3. Отжимание 3 серии по 25 р
4. Пресс 3 серии по 25 раз
5. Жонглирование правым и левым бедром

**Интервал между подходами 30", упражнениями 1'.**

### **Заключительная часть ( 15 минут )**

1. Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление.
2. Растяжка на месте

## Понедельник

### **1. Подготовительная часть (30 мин)**

Разминка с мячом

Мяч в руках, поднятых в вверх, сделать наклон и вернуться в исходное положение.

\* Мяч в руках, поднятых вверх, наклоны в левую, правую стороны.

\* Мяч в руках, вытянуть ногу, перенести мяч левой рукой под бедром ноги и опустить ее, вытянуть левую ногу, перенести мяч правой в левую руку.

\* Ноги поставить на ширину плеч, наклониться и по восьмерке провести мяч между ног.

\* Подбросить мяч вверх на небольшую высоту – ударить бедром правой ноги – поймать мяч и т.д.

\* То же, но левой ногой.

\* Несильно ударить мяч об пол и после отскока ударить голеностопом (подъемом) вверх и поймать мяч, поочередно меняя ноги.

2.

1. Пресс 3x30
2. Приседания 3x30 раз
3. Отжимания 3x30

### **Основная часть (90 минут)**

1. Упражнения с мячом

1.1 Передача мяча в стену внутренней стороной стопы:

- правой ногой (5 серии по 10 передач)

- левой ногой (5 серии по 10 передач)

1.2 Передача мяча в стену серединой подъема:

- правой ногой (5 серии по 10 передач)
  - левой ногой (5 серии по 10 передач)
  - 1.3 Жонглирование мячом от пола
  - правой ногой (3 -5 мин)
  - левой ногой (3 - 5 мин)
  - с остановкой мяча бедром (по 3 мин на каждую ногу)
  - с остановкой мяча серединой подъема (по 3 мин на каждую ногу)
  - с остановкой мяча подошвой (по 3 мин на каждую ногу)
  - ложные движения ( финты ), ранее изученными способами ( 15 повторений )
- Интервал между подходами 30", упражнениями 1'.**

#### **Заключительная часть ( 15 минут )**

1. Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание.
2. Растяжка нижних конечностей на месте.

## **Вторник**

### **I. Подготовительная часть (15 мин.)**

1. Беговые упражнения. Выполняются на месте
  - 1.1. Бег с захлестом голени назад (30 сек. – 2 серии)
  - 1.2. Бег с высоким подниманием бедра (30 сек. – 2 серии)
  - 1.3. Бег приставным левым боком (30 сек. – 2 серии)
  - 1.4. Бег приставным правым боком (30 сек. – 2 серии)
  - 1.5. Скрестный шаг (30 сек. – 2 серии)
  - 1.7. Вращение бедра внутрь в движении (30 сек.)
  - 1.8. Бег прямыми ногами вперед (30 сек. – 2 серии)
2. Упражнения на месте.
  - 2.1. Упражнение мельница (30 сек. – 2 серии)
  - 2.2. Упражнение перекаты с ноги на ногу (45 сек. – 1 мин.)
  - 2.3. Упражнение попеременные выпады с прыжком и сменой ног (45 сек. – 1 мин)
  - 2.4. Отжимание (25 раз – 2 серии)
  - 2.5 Приседания ( 25 раз – 2 серии)

**Интервал между упражнениями и повторениями 30"**

### **II. Основная часть ( 45 минут )**

1. Упражнения с мячом. Время отдыха между подходами 1-1,5 мин.
  - 1.1. Разворот с мячом в движении правой внутренней стороной стопы ( 10 повторений )
  - 1.2. Разворот с мячом в движении правой внешней стороной стопы ( 10 повторений )
  - 1.3. Разворот с мячом в движении левой внутренней стороной стопы ( 10 повторений )
  - 1.4. Разворот с мячом в движении левой внешней стороной стопы ( 10 повторений )
  - 1.5. Разворот с мячом в движении правой внутренней стороной стопы после перемаха левой ногой внутрь ( 10 повторений)
  - 1.6. Разворот с мячом в движении левой внутренней стороной стопы после перемаха правой ногой внутрь (10 повторений )

**Интервал между подходами 30", упражнениями 1'.**

### **III. Заключительная часть (30 минут)**

1. Растяжка мышц ног (5-7 мин.)
2. Планка (3 мин.)
3. Видео просмотр приема мяча различными способами( финты ) (20 мин.)

## Среда

### **Подготовительная часть (15 мин)**

- I. Беговые упражнения. Выполняются на месте:
  1. Бег на месте (1'x3 раза)
  2. Бег с высоким подниманием бедра (45''x2 раза)
  3. Бег с захлестом голени назад (45''x2 раза)
  4. Упражнение мельница (30 сек.)
  5. Упражнение перекаты с ноги на ногу (30-45 сек.)
  6. Упражнение попеременные выпады с прыжком и сменой ног (30-45 сек.)

**Интервал между упражнениями и повторениями 30''**

### **Основная часть (50 минут)**

1. Жонглирование мячом от пола (150 раз) 2 серии
2. Перекаты футбольного мяча разными способами (подошвой, внутренней стороной стопы)
3. Отжимание 3 серии по 25 р
4. Пресс 3 серии по 25 раз
5. Жонглирование правым и левым бедром

**Интервал между подходами 30'', упражнениями 1'.**

### **Заключительная часть (25 минут)**

1. Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание.
2. Растяжка нижних конечностей на месте.

## Пятница

### **1. Подготовительная часть (15 мин)**

Разминка с мячом

Мяч в руках, поднятых в вверх, сделать наклон и вернуться в исходное положение.

\* Мяч в руках, поднятых вверх, наклоны в левую, правую стороны.

\* Мяч в руках, вытянуть ногу, перенести мяч левой рукой под бедром ноги и опустить ее, вытянуть левую ногу, перенести мяч правой в левую руку.

\* Ноги поставить на ширину плеч, наклониться и по восьмерке провести мяч между ног.

\* Подбросить мяч вверх на небольшую высоту – ударить бедром правой ноги – поймать мяч и т.д.

\* То же, но левой ногой.

\* Несильно ударить мяч об пол и после отскока ударить голеностопом (подъемом) вверх и поймать мяч, поочередно меняя ноги.

### **Основная часть (45 минут)**

1. Упражнения с мячом. Время отдыха между подходами 1-1,5 мин.

1.1. Разворот с мячом в движении правой внутренней стороной стопы ( 10 повторений )

1.2. Разворот с мячом в движении правой внешней стороной стопы ( 10 повторений )

1.3. Разворот с мячом в движении левой внутренней стороной стопы ( 10 повторений )

1.4. Разворот с мячом в движении левой внешней стороной стопы ( 10 повторений )

1.5. Разворот с мячом в движении правой внутренней стороной стопы после перемаха левой ногой внутрь ( 10 повторений )

1.6. Разворот с мячом в движении левой внутренней стороной стопы после перемаха правой ногой внутрь (10 повторений )

**Интервал между подходами 30'', упражнениями 1'.**

### **Заключительная часть (30 минут )**

1. Растяжка мышц ног (5-7 мин.)
2. Планка (2мин.)
3. Пресс
  - брюшной ( 25 раз по 3 серии )
  - на спину ( 25 раз по 3 серии )
4. Отжимания ( 25 раз по 3 серии)

## **Воскресенье**

### **1. Подготовительная часть (30 мин)**

1 Медленный бег, ходьба. ( на месте) Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса, туловища, тазобедренного сустава, нижних конечностей. Особое внимание обратить на растяжение мышц, прилегающих к коленному иголеностопному суставам (маховые движения ногами вперед, назад, в стороны, вверх, приседания на двух ногах с последующим выпрыгиванием, вращательным движениям коленных суставов, ходьба на внутренней и внешней части стоп ног).

2 Имитация удара по мячу внутренней стороной стопы. ( неподвижный мяч)

3 Беговые упражнения, способствующие развитию быстроты (как можно более частый семенящий бег, быстрые прыжки вперед-вверх с ноги на ногу и т.п. упражнения).

**Интервал между упражнениями и повторениями 30"**

### **Основная часть (90 мин)**

1. Жонглирование мячом от пола (150 раз) 2 серии
2. Перекаты футбольного мяча разными способами (подошвой, внутренней стороной стопы
3. Жонглирование правым и левым бедром
4. Видео просмотр любого футбольного матча в записи и последующий анализ действий игрока по своей позиции на поле (45 мин.)

**Интервал между подходами 30", упражнениями 1'.**

### **Заключительная часть (15 минут )**

3. Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление.
4. Растяжка на месте