

# ГБУ СШОР Кировского района СПб

Отделение - футбол

Этап подготовки: Т(СС)–4

Нагрузка: 16 часов в неделю

## Четверг

### **Подготовительная часть (20 мин)**

1. Беговые упражнения. Выполняются на месте:
  - 1.1 Бег на месте (1'x 3 раза)
  - 1.2 Бег с высоким подниманием бедра (1'x2 раза)
  - 1.3 Бег с захлестом голени назад (1'x2 раза)
  - 1.4 Приседания (2 серии по 30 раз)
  - 1.5 Брюшной пресс (2 серии по 30 раз)
2. Растяжка поясничного отдела (5 мин)

**Интервал между упражнениями и повторениями 30"**

### **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 мин)
    - левой ногой (3 мин)
    - с остановкой мяча бедром (по 3 мин на каждую ногу)
3. Отжимания от пола (3 подхода по 30 раз)
4. Видео просмотр техники остановки мяча различными способами ( 30 минут )

**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 (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 (200 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 35 раз
- 2.6 Пресс 3 серии по 35 раз

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

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

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

## **Воскресенье**

### **1. Подготовительная часть (45 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 (100 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 ( 35 минут )**

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

## Вторник

### **Подготовительная часть (25 мин)**

1. Беговые упражнения. Выполняются на месте:
  - 1.1. Бег на месте (1'x 3 раза)
  - 1.2. Бег с высоким подниманием бедра (1'x2 раза)
  - 1.3. Бег с захлестом голени назад (1'x2 раза)
  - 1.4. Приседания (3 серии по 30 раз)
  - 1.5. Брюшной пресс (3 серии по 30 раз)
  - 1.6. Растяжка поясничного отдела (5-7 мин)

**Интервал между упражнениями и повторениями 30"**

### **2.Основная часть (90 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)
    - 2.3 Жонглирование мячом от пола
      - правой ногой (200 раз – 2 серии)
      - левой ногой (200 раз – 2 серии)
      - с остановкой мяча бедром (по 4 мин на каждую ногу)
  3. Отжимания от пола (3 подхода по 30 раз)
  4. Видео просмотр техники приема мяча различными способами ( 30 минут )
- Интервал между подходами 30", упражнениями 1'.**

### **3. Заключительная часть (20 минут)**

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

## Среда

### **1. Подготовительная часть (20 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 ( 90 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 (25 минут )**

1. Растяжка мышц ног (5-7 мин.)
2. Планка (2-3 мин.)
3. Пресс
  - брюшной (30 раз по 3 серии )
  - на спину (30 раз по 3 серии )
4. Отжимания (30 раз по 3 серии)

## **Четверг**

### **I. Подготовительная часть (25 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 ( 90 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 )
2. Видео просмотр приема мяча различными способами( финты ) (20 мин.)

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

### **III. Заключительная часть (20 минут)**

1. Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание.
2. Растяжка мышц ног (5-7 мин.)
3. Планка (3 мин.)

## **Пятница**

### **1. Подготовительная часть (25 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 (200 раз) 2 серии
2. Перекаты футбольного мяча разными способами (подошвой, внутренней стороной стопы)
3. Жонглирование правым и левым бедром
4. Прием мяча, ранее изученными способами ( стопа, бедро, грудь)

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

### **Заключительная часть ( 20 минут )**

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

## **Воскресенье**

### **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.

### **Основная часть ( 120 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 – 3 серии )

- 1.2. Разворот с мячом в движении правой внешней стороной стопы ( 10 повторений – 3 серии )
- 1.3. Разворот с мячом в движении левой внутренней стороной стопы ( 10 повторений – 3 серии )
- 1.4. Разворот с мячом в движении левой внешней стороной стопы ( 10 повторений – 3 серии )
- 1.5. Разворот с мячом в движении правой внутренней стороной стопы после перемаха левой ногой внутрь ( 10 повторений – 3 серии)
- 1.6. Разворот с мячом в движении левой внутренней стороной стопы после перемаха правой ногой внутрь (10 повторений – 3 серии )
2. 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 ( 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)

## **Вторник**

#### **Подготовительная часть (25 мин)**

1. Беговые упражнения. Выполняются на месте:
  - 1.1. Бег на месте (1’x 3 раза)
  - 1.2. Бег с высоким подниманием бедра (1’x2 раза)
  - 1.3. Бег с захлестом голени назад (1’x2 раза)
  - 1.4. Приседания (2 серии по 30 раз)
  - 1.5. Брюшной пресс (2 серии по 30 раз)
  - 1.6. Растяжка поясничного отдела (5 мин)

**Интервал между упражнениями и повторениями 30”**

#### **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 мин)
    - левой ногой (3 мин)
    - с остановкой мяча бедром (по 3 мин на каждую ногу)
2. Отжимания от пола (3 подхода по 30 раз)
3. Видео просмотр техники остановки мяча различными способами ( 30 минут )

**Интервал между подходами 30”, упражнениями 1’.**

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

3. Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание.
4. Растяжка нижних конечностей на месте.

## **Среда**

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

- 1.1 Стретчинг (растяжка ног и спины)
- 1.2 Стойка в планке разные варианты
- 1.3 Приседания 25 раз (3 серии )

**Интервал между упражнениями и повторениями 30"**

### **2. Основная часть (90 мин)**

- 1.1. Жонглирование мячом от пола (200 раз) 3 серии
- 1.2. Перекаты футбольного мяча разными способами (подошвой, внутренней стороной стопы)
- 1.3. Перекаты с пятки на носок 3 x 1 мин
- 1.4. Жонглирование мяча стопой, ловля мяча после каждого удара . По 150 каждой ногой
- 1.5. Отжимание 3 серии по 35 раз
- 1.6. Пресс 3 серии по 35 раз

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

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

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

## **Четверг**

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

1. Беговые упражнения. Выполняются на месте
  - 1.1. Бег с захлестом голени назад (45 сек. – 2 серии)
  - 1.2. Бег с высоким подниманием бедра (45 сек. – 2 серии)
  - 1.3. Бег приставным левым боком (45 сек. – 2 серии)
  - 1.4. Бег приставным правым боком (45 сек. – 2 серии)
  - 1.5. Скрестный шаг (45 сек. – 2 серии)
  - 1.7. Вращение бедра внутрь в движении (45 сек.)
  - 1.8. Бег прямыми ногами вперед (45 сек. – 2 серии)
2. Упражнения на месте.
  - 2.1. Упражнение мельница (45 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 ( 90 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 – 3 серии )

- 1.2. Разворот с мячом в движении правой внешней стороной стопы ( 10 повторений – 3 серии )
  - 1.3. Разворот с мячом в движении левой внутренней стороной стопы ( 10 повторений - 3 серии)
  - 1.4. Разворот с мячом в движении левой внешней стороной стопы ( 10 повторений – 3 серии )
  - 1.5. Разворот с мячом в движении правой внутренней стороной стопы после перемаха левой ногой внутрь ( 10 повторений – 3 серии)
  - 1.6. Разворот с мячом в движении левой внутренней стороной стопы после перемаха правой ногой внутрь (10 повторений – 3 серии )
  2. Видео просмотр ложных движений ( финты ) (20 мин.)
- Интервал между подходами 30”, упражнениями 1’.**

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

1. Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание.
2. Растяжка мышц ног (5-7 мин.)
3. Планка (3 мин.)

## **Пятница**

### **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 голеном (подъемом) вверх и поймать мяч, поочередно меняя ноги.

### **Основная часть (90 мин)**

1. Жонглирование мячом от пола (200 раз) 2 серии
2. Перекаты футбольного мяча разными способами (подошвой, внутренней стороной стопы)
3. Жонглирование правым и левым бедром
4. Прием мяча, ранее изученными способами ( стопа, бедро, грудь)

**Интервал между подходами 30”, упражнениями 1’.**

### **Заключительная часть ( 15 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 (45 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).

### **2. Основная часть (120 мин)**

1. Жонглирование мячом от пола (200 раз) 3 серии
  2. Перекаты футбольного мяча разными способами (подошвой, внутренней стороной стопы)
  3. Перекаты с пятки на носок 3 x 1 мин
  4. Жонглирование мяча стопой, ловля мяча после каждого удара. По 150 каждой ногой
  5. Отжимание 3 серии по 35 раз
  6. Пресс 3 серии по 35 раз
- 2.Видео просмотр любого футбольного матча в записи и последующий анализ действий игрока по своей позиции на поле (45 мин.)

### **3. Заключительная часть (15 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)