**План тренировочных занятий в период с 3 марта по 2 апреля 2023 года для слушателей 2 курса**

**3 марта Пт**

1. Равномерный кросс 8-10 км. (ЧСС до 150 уд/мин.)
2. Разминка – 15 мин.
3. Специальные беговые упражнения – 10 мин
4. Ускорения – 2 х 40 м.
5. Прыжковая работа – 20 мин.
6. Пресс, спина – по 2 серии до усталости.
7. Заминка – 5 мин.
8. Стретчинг – 10 мин.

**4 марта Сб**

Отдых.

**5 марта Вс**

1. Легкий бег – 10 мин. (ЧСС до 130 уд/мин).
2. Разминка – 15 мин.
3. Статика –5 упражнений по 45 сек.
4. Специальные беговые упражнения – 10 мин.
5. Ускорения - 2 х 40 м.
6. Прыжковая работа – 20 мин.
7. Переменный бег – 16 по 75 м (17 сек.) через 75 м. легкого бега.
8. Заминка – 5 мин.
9. Стретчинг – 10 мин.

**6 марта Пн**

Отдых.

**7 марта Вт**

1. Легкий бег – 10 мин. (ЧСС до 130 уд/мин).
2. Разминка – 15 мин.
3. Статика – 5 упр. по 45 сек.
4. Ускорения 2 х 40м.
5. Заминка – 5 мин.
6. Стретчинг – 5 мин.

**8 марта Ср**

Отдых

**9 марта Чт**

1. Легкий бег – 10 мин. (ЧСС до 130 уд/мин).
2. Разминка – 15 мин.
3. Специальные беговые упражнения – 10 мин.
4. Ускорения – 2 х 40 м.
5. Переменный бег 200м через 200 м легкого бега х 10 раз (45 сек/трусцой)
6. Заминка – 5 мин.
7. Стретчинг – 5 мин.

**10 марта Пт**

Отдых

**11 марта Сб**

1. Легкий бег – 10 мин. (ЧСС до 130 уд/мин).
2. Разминка – 15 мин.
3. Статика – 5 упр по 45 сек.
4. Специальные беговые упражнения – 10 мин.
5. Ускорения - 2 х 40 м.
6. Прыжковая работа – 20 мин.
7. Переменный бег – 6 по 40 м.(6,2-6,4 сек.) через 40 м легкого бега
8. Заминка – 5 мин.
9. Стретчинг – 10 мин.

**12 марта Вс**

Отдых

**13 марта Пн**

1. Легкий бег – 10 мин. (ЧСС до 130 уд/мин).
2. Разминка – 15 мин.
3. Специальные беговые упражнения – 10 мин.
4. Ускорения - 2 х 40 м.
5. Переменный бег 1я серия – 3 км. (4,40 мин. на км.), 2я серия - 2 км. (4,30 мин. на км.), 3я серия - 1км.(4,20 мин.) Отдых между сериями - легкий бег или ходьба до восстановления пульса 120-140 уд/мин.
6. Заминка – 5 мин.
7. Стретчинг – 5 мин.

**14 марта Вт**

Отдых

**15 марта Ср**

1. Легкий бег – 10 мин. (ЧСС до 130 уд/мин).
2. Разминка – 15 мин.
3. Статика – 5 упр по 45 сек.
4. Ускорения 2 х 40 м.
5. Заминка – 5 мин.
6. Стретчинг – 5 мин.

**16 марта Чт**

Отдых

**17 марта Пт**

1. Равномерный кросс 8-10 км. (ЧСС до 150уд.)
2. Разминка – 15 мин.
3. Специальные беговые упражнения – 10 мин
4. Ускорения – 2 по 40 м.
5. Прыжковая работа – 20 мин.
6. Пресс, спина, косые мышцы живота – по 2 серии до усталости.
7. Заминка – 5 мин.
8. Стретчинг – 10 мин.

**18 марта Сб**

Отдых

**19 марта Вс**

1. Легкий бег – 10 мин. (ЧСС до 130 уд/мин).
2. Разминка – 15 мин.
3. Статика – 5 упр по 45 сек
4. Специальные беговые упражнения – 10 мин.
5. Ускорения - 2 х 40 м.
6. Прыжковая работа – 20 мин.
7. Переменный бег – рывки 10 х 100м. через 100 м. легкого бега
8. Заминка – 5 мин.
9. Стретчинг – 5 мин.

**20 марта Пн**

Отдых

**21 марта Вт**

1. Легкий бег – 10 мин. (ЧСС до 130 уд/мин).
2. Разминка – 15 мин.
3. Статика – 5 упр по 45 сек
4. Ускорения 2 х 40 м.
5. Заминка – 5 мин.
6. Стретчинг – 5 мин.

**22 марта Ср**

Отдых

**23 марта Чт**

1. Легкий бег – 10 мин. (ЧСС до 130 уд/мин).
2. Разминка – 15 мин.
3. Специальные беговые упражнения – 10 мин.
4. Ускорения - 2 х 40 м.
5. Переменный бег 75 м через 25 м ходьбы х 40 раз (бег 17 сек/ходьба 22 сек.).
6. Заминка – 5 мин.
7. Стретчинг – 5 мин.

**24 марта Пт**

Отдых

**25 марта Сб**

1. Равномерный кросс 8-10км. (ЧСС до 150уд.)
2. Разминка – 15 мин.
3. Специальные беговые упражнения – 10 мин
4. Ускорения – 2 х 40 м.
5. Прыжковая работа – 20 мин.
6. Пресс, спина – по 2 серии до усталости.
7. Заминка – 5 мин.
8. Стретчинг – 10 мин.

**26 марта Вс**

Отдых

**27 марта Пн**

1. ​ Равномерный кросс 8-10 км. (ЧСС до 150уд.)
2. Разминка – 15 мин.
3. Специальные беговые упражнения – 10 мин
4. Ускорения – 2 по 40 м.
5. Прыжковая работа – 20 мин.
6. Пресс, спина – по 2 серии до усталости.
7. Заминка – 5 мин.
8. Стретчинг – 10 мин.

**28 марта Вт**

Отдых

**29 марта Ср**

1. Равномерный кросс 6 км (по 5,30 мин на 1км)
2. Разминка – 15 мин.
3. Специальные беговые упражнения – 10 мин.
4. Ускорения - 2 х 40 м.
5. Переменный бег 6 х 40 м. (6,2-6,4сек.).
6. Заминка – 5 мин.
7. Стретчинг – 5 мин.

**30 марта Чт**

Отдых

**31 марта Пт**

1. Легкий бег – 10 мин. ЧСС до 130 уд/мин).
2. Разминка – 15 мин.
3. Специальные беговые упражнения – 10 мин.
4. Ускорения - 2 х 40 м.
5. 2-3 раза х 40 м.(6,2-6,4 сек.).
6. 3-4 раза по 75 м. (17 сек.).
7. Заминка – 5 мин.
8. Стретчинг – 5 мин.

**1 апреля Сб**

Отдых

**2 апреля Вс**

**Сдача нормативов ФИФА**

**Специальные упражнения**

**Специально-беговые упражнения:**

Выполняются на дистанции 30м, назад возвращаемся трусцой.

1. Легкие прыжки с ноги на ногу в движении
2. Высокое поднимание бедра
3. Захлест голени назад
4. Бег приставными шагами (левым и правым боком)
5. Бег на прямых ногах
6. Олений бег (или многоскоки)
7. Бег спиной вперед

**Статические упражнения:**

**Упражнение 1.**

Выполняется стоя на двух ногах, ноги на ширине плеч (стопы параллельно), с наклоном туловища вперед (туловище прямое, в тазобедренном суставе не сгибаться) и сильным давлением в пол пальцами ног(пальцы ног поджать). Пятки не отрываются от пола.

**Упражнение 2.**

Выполняется стоя на одной ноге, согнутой в колене (проекция колена закрывает стопу), пятка оторвана от пола. Другая нога находится в оторванном от земли положении. Стоим на одной ноге, на носке и ловим равновесие. Непредсказуемая игра сил, возникающая для восстановления равновесия, всесторонне затрагивает все мышечные группы ног.

**Упражнение 3.**

Выполняется стоя в разножке, колено сзади стоящей ноги находится в 15-20см от пола. Упражнение способствует укреплению передней поверхности бедра. Стопы параллельно, плечи вертикально вверх. Руки на поясе, в колени не упираются.

**Упражнение 4.**

Стоя на одной ноге. Колено опорной ноги согнуто. Наклониться вперед и придерживаться пальцами рук о поле. Задняя нога согнута в колене и поднята вверх. Пятка поднятой ноги должна быть выше таза. Напряжение задней поверхности бедра и ягодицы опорной ноги. Основная нагрузка на опорную ногу, руками можно лишь придерживаться, но не опираться на них. Следить за тем, чтобы не опускалась поднятая вверх согнутая нога!!!

**Упражнение 5.**

Выполняется стоя у стены. Угол в коленях 90 градусов. Руки перед собой, в колени не упираются. Последние 10 секунд подняться на носки.

**Прыжковая работа:**

Все упражнения выполняются на дистанции 40м.:

1. прыжки на носках на 2-х ногах лицом вперед,
2. прыжки на левой стопе,
3. то же самое на правой стопе,
4. прыжки на носках на 2-х ногах спиной вперед,
5. прыжки на левой стопе спиной вперед,
6. прыжки на правой стопе спиной вперед,
7. прыжки на носках на 2-х ногах левым боком,
8. прыжки на носках на 2-х ногах правым боком,
9. прыжки на носке на одной ноге левым боком вперед левой ногой,
10. прыжки на носке на одной ноге правым боком вперед правой ногой,
11. прыжки на носке на одной ноге правым боком вперед левой ногой,
12. прыжки на носке на одной ноге левым боком вперед правой ногой,
13. прыжки на стопах на 2-х ногах с прыжком на 180 градусов, то влево, то вправо.