

АНЖЕРО-СУДЖЕНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АНЖЕРО-СУДЖЕНСКОГО
ГОРОДСКОГО ОКРУГА СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
"СИБИРЯК"

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ» В РЕЖИМЕ
САМОПОДГОТОВКИ**
(Методическое пособие)

Составитель:
Д.И. Варанкин, инструктор-методист
В.Ю. Мартов,
тренер по виду спорта «футбол»

Анжеро – Судженск, 2020

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ МБ ФСУ СШ «Сибиряк»

ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

Тренер: Мартов Виктор Юрьевич
ФИО (полностью)

На период: с 16.03.2020 г. – до особого распоряжения (причина отсутствия тренера) в связи с карантином

Задачи спортивной подготовки : поддержание спортивной формы, развитие физических качеств, воспитание ответственности при выполнении тренировочных занятий самостоятельно

Так как продолжительность тренировочного занятия составляет 90 мин, самостоятельно тренируемся по 45мин., 5-6 раз в неделю.
Вместо гантелей используем подручные средства: пластиковые бутылки с водой, песком, кульки, наполненные крупой и т.д., и т.п.

❖ *С рекомендациями к выполнению данных упражнений можно ознакомиться на стр. 4-10*

Программа тренировочных занятий по футболу в режиме самоподготовки

Понедельник

Суставная разминка: Наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперёд, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполняйте по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону.
На всю разминку уйдёт не больше 5 минут.

Разогрев: (выполняется интенсивно):

прыжки Jumping Jacks — 30 секунд;

бег на месте — 30 секунд;

прыжки через скакалку — 100 раз.

Силовой блок:

отжимания классические — три подхода по 10 раз;
жим гантелей вверх — три подхода по 15 раз;
тяга гантели в наклоне — три подхода по 10 раз на каждую руку;
приседания — три подхода по 20 раз;
подъём таза на одной ноге — три подхода по 10 раз на каждую ногу;
подъём корпуса на пресс — три подхода по 20 раз;
лодочка — 3 подхода по 10 раз;
планка классическая — удерживать 30 секунд, три подхода.

Растяжка: Все упражнения растяжки выполняйте по 30 секунд.

Вторник

Суставная разминка.

Разогрев.

Круговая тренировка № 1. Делайте упражнения в размеренном темпе, старайтесь не останавливаться и свести отдых к минимуму.

Выполните шесть кругов следующих упражнений:

5 отжиманий;

10 подъёмов корпуса на пресс;

15 приседаний.

Круговая тренировка № 2. Эта тренировка выполняется на время. Вы выполняете столько упражнений, сколько сможете за 20 секунд, затем 10 секунд отдыхаете. Нужно выполнить шесть кругов. То есть вы ставите таймер на 3 минуты и начинаете.

бёрпи;

скалолаз;

приседания (сначала попробуйте приседания с выпрыгиванием, если нет сил продолжать, делайте обычные).

Растяжка.

Среда — отдых

Четверг

Суставная разминка.

Разогрев.

Силовой блок:

обратные отжимания — три подхода по 10 раз;

выпады — три подхода по 10 раз на каждую ногу;
 махи гантелями стоя — три подхода по 10 раз;
 подъём таза с опорой на лавку — три подхода по 10 раз;
 разведение гантелей в наклоне — три подхода по 10 раз;
 подъём ног на пресс — три подхода по 20 раз;
 лодочка — три подхода по 10 раз;
 планка классическая → планка боковая в правую сторону → планка классическая → планка боковая в левую сторону —
 каждую держать по 30 секунд.

Растяжка.

Пятница

Суставная разминка.

Разогрев.

Круговая тренировка № 1. Выполняйте упражнения в размеренном темпе, старайтесь не останавливаться и свести отдых к минимуму. Выполните шесть кругов следующих упражнений:

- 5 отжиманий с широкой постановкой рук;
- 5 обратных отжиманий;
- 10 приседаний с выпрыгиванием;
- 30 секунд планки + 30 секунд отдыха.

Круговая тренировка № 2. Вы делаете столько упражнений, сколько сможете за 30 секунд, затем 30 секунд отдыхаете. Выполняете два круга:

- бёрпи;
- прыжки через скакалку;
- скалолаз;
- Jumping Jacks;
- чередование ног в выпаде.

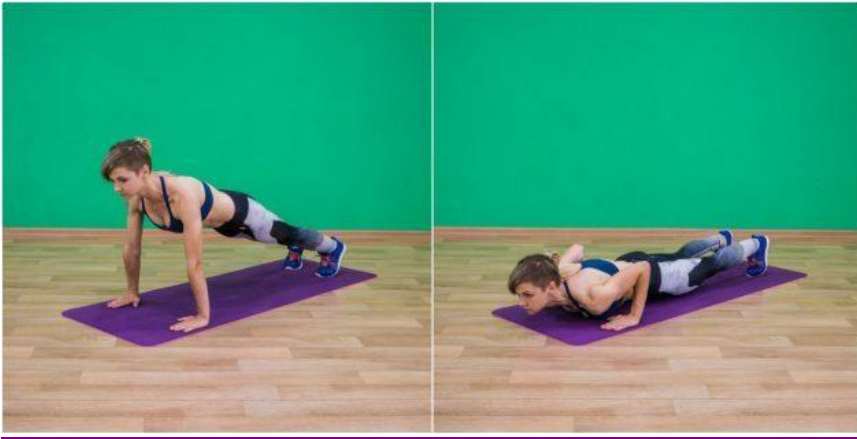
Растяжка.

Суббота и воскресенье

Отдыхайте и восстанавливайтесь.

❖ РЕКОМЕНДАЦИИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Отжимания



Это универсальное упражнение для прокачки трицепсов и грудных мышц. Старайтесь сразу выполнять отжимания правильно: локти находятся под углом 45 градусов, пресс и ягодицы напряжены, а тело представляет собой прямую линию. Если вы не можете выполнить полное отжимание в упоре лёжа, поставьте ноги на колени. Бывает так, что на ногах вам отжиматься сложно, а на коленях — слишком просто. В таком случае выполняйте в упоре лёжа столько отжиманий, сколько сможете с правильной техникой, а затем переходите на колени. В отжиманиях с широкой постановкой рук акцент смещается на грудные мышцы, а трицепсы получают меньше нагрузки.



Обратные отжимания



Это упражнение также помогает проработать трицепс и грудные мышцы. Повернитесь спиной к статичной опоре, например стулу, поставьте на него руки пальцами к себе и выполняйте отжимания.

Вы можете согнуть ноги под углом 90 градусов или полностью выпрямить, последний вариант сложнее. Старайтесь опускаться до тех пор, пока плечи не будут параллельны полу. Но не стоит перебарщивать с глубиной: это может закончиться травмой.

Махи гантелями стоя

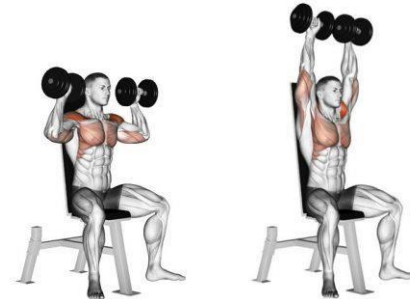


Это упражнение позволяет проработать средние дельты. Разведите руки, чуть согните локти, не поднимайте плечи. Если у вас нет гантелей (маленькие гантели стоят около 200–300 рублей, наборные дороже, но их можно купить с рук), возьмите полутора- или двухлитровые бутылки с водой. Конечно, это небольшой вес, но для начала его хватит. Разведение гантелей в наклоне



Это упражнение задействует задние пучки дельтовидных мышц. Возьмите гантели или бутылки с водой, наклонитесь так, чтобы корпус был почти параллелен полу, чуть согните локти и разведите руки.

Жим гантелей вверх



Возьмите в руки гантели или бутылки с водой, согните руки в локтях, поднимите гантели чуть выше уровня плеч и разверните ладони от себя — это исходное положение. Из него вы выжимаете гантели вверх и опускаете обратно.

Тяга гантели в наклоне



Это упражнение прорабатывает широчайшие мышцы спины. Возьмите гантель или бутылку с водой, найдите устойчивую и достаточно длинную опору, например два стоящих рядом стула. Возьмите утяжеление в правую руку, подойдите к опоре, поставьте на неё левую ногу, согнутую в колене, и левую руку. Опустите руку с утяжелением вниз, а затем подтяните её к поясу, чувствуя, как напрягаются мышцы спины. Вы можете не ставить одну ногу на опору, а просто опереться рукой. Главное — хорошо наклонить корпус. Чем ближе к параллели с полом, тем лучше нагружаются широчайшие мышцы спины. В противном случае больше нагрузки идёт на задние дельтовидные мышцы.

Приседания



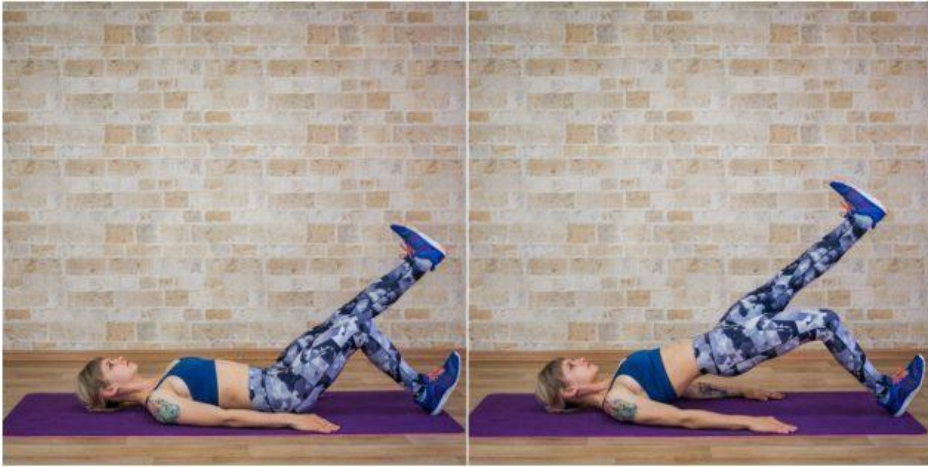
Приседания хорошо прорабатывают переднюю поверхность бёдер и ягодичные мышцы. Старайтесь присесть глубоко, но при этом держать спину прямо, не отрывать пятки от пола, разводить колени. Носки стоп разверните на 45 градусов.

Выпады на месте



Ещё прорабатываются мышцы и квадрицепсы. Дома удобнее выполнять их на месте. Сделайте шаг вперёд, коснитесь пола коленом оказавшейся сзади ноги и вернитесь в исходное положение. Угол в колене впереди стоящей ноги должен составлять 90 градусов. Следите, чтобы колено не выходило за носок.

Подъём таза на одной ноге



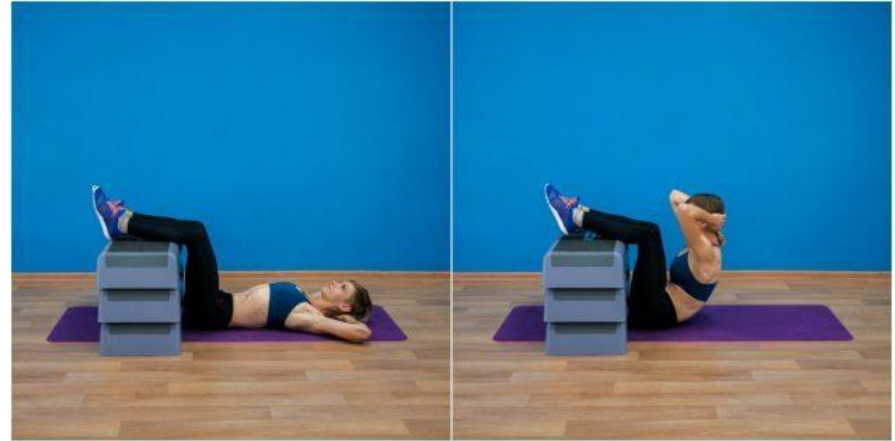
Это упражнение хорошо нагружает ягодичные мышцы. Лягте на пол на спину, одну ногу согните в колене и поставьте на пятку, другую выпрямите. Поднимайте и опускайте таз, чувствуя, как напрягаются ягодичные мышцы. Затем поменяйте ноги.

Подъём таза с опорой на лавку



Ещё одно упражнение для активации ягодичных мышц. Обопритесь плечами на диван или стул, согните ноги в коленях, поставьте стопы на пол. Поднимайте таз, чтобы тело было параллельно полу, а затем опускайтесь.

Подъём корпуса



Это популярное и эффективное упражнение для проработки прямой мышцы живота. Лягте на пол, согнутые в коленях ноги положите на возвышение. Подберите высоту так, чтобы угол в колене составлял 90 градусов. Выполняйте упражнение, поднимая и опуская корпус.

Подъём ног лёжа



Это упражнение прорабатывает нижнюю часть прямой мышцы живота. Лягте на пол на спину, поднимите ноги и согните их в коленях под углом 90 градусов — это исходное положение. Оторвите таз от пола и поднимите ноги вверх, а затем снова опуститесь в исходное положение и повторите.

Планка



Встаньте в упор лёжа, руки расположены строго под плечами. Напрягите пресс и ягодицы, чтобы тело вытянулось в одну линию. Удерживайте это положение заданное количество времени. На фотографии выше показаны два положения: слева — обычная планка, справа — боковая планка. Вы можете сочетать их.

Лодочка



Это упражнение укрепляет ягодицы и мышцы-разгибатели спины. Лягте на пол на живот, руки вытяните вверх, ноги выпрямите. Одновременно поднимайте руки и ноги плавно, без рывков. Так же плавно и медленно опускайте их.

Кардиоупражнения для разогрева и круговых тренировок Jumping Jacks

Это отличное упражнение для разогрева. Вы одновременно прыгаете, расставляя ноги врозь, и делаете хлопок над головой, а затем с прыжком собираете ноги и опускаете руки.

<https://www.youtube.com/watch?v=0iENqLoM3sw>

Прыжки через скакалку

Прыжки через скакалку прекрасно разогревают тело и при достаточной интенсивности тратят больше калорий, чем спокойный бег.

<https://youtu.be/wLMLNFLAUQM>

Бег на месте с высоким подниманием коленей

Ещё одно хорошее упражнение для кардиоразминки. Упражнение выполняется очень интенсивно — примерно 70% от максимально возможного темпа.
<https://youtu.be/Q6wLjVizmGg>

Бёрпи

Выполняя бёрпи в круговой тренировке, вы увеличите выносливость и укрепите руки. О правилах выполнения и особенностях упражнения можно почитать [здесь](#).
<https://youtu.be/vxwUq4xovns>

Приседание с выпрыгиванием

Это упражнение хорошо нагружает переднюю сторону бедра (три головки квадрицепса) и икроножные мышцы.
<https://youtu.be/X0klGBEz1S8>

Скалолаз

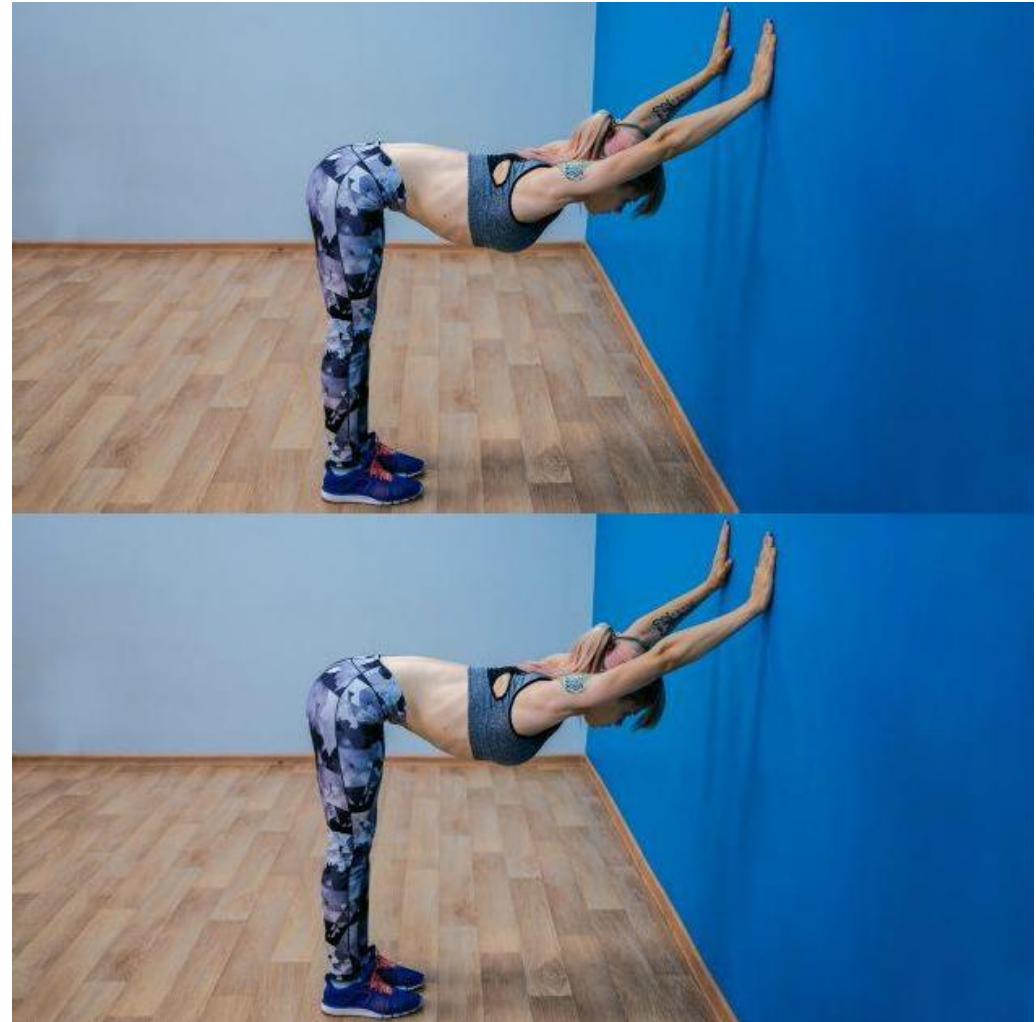
В этом упражнении хорошо прорабатываются мышцы кора, развивается выносливость.
<https://youtu.be/XbMvNICUnXA>

Чередование ног в выпаде

<https://youtu.be/qrrvMrPoiaY>
 Выполняйте упражнение осторожно, чтобы не удариться коленом об пол.

Растяжка

На фотографиях ниже вы увидите несколько упражнений для растяжки.



Растяжка в позе прямого углаРастяжка аддукторов