

**План індивідуальної загальнофізичної підготовки (ЗФП)
жіночої збірної команди НУБіП України з футзалу**

на квітень 2020 року

30.03.2020 – понеділок

Завдання заняття: загальне зміцнення організму: біг в повільному темпі 5 хв., комплекс ЗРВ.

Теоретична підготовка. Поняття про техніку гри у футзал, її об'єм, різносторонність і ефективність.

01.04.2020 – середа

Завдання заняття: розвиток загальної витривалості.

Розминка: ходьба на місці – 30 сек., біг в повільному темпі – 2 хв.; ходьба з відновленням дихання, комплекс ЗРВ (м'язи шиї, плечових суглобів, рук, тулуба, ніг) – 10 хв.; бігові вправи (з високим підніманням стегна, з закиданням гомілок, з прямими ногами, приставними кроками, схресними кроками, спиною вперед) – з середньою інтенсивністю.

Основна частина: біг в темпі «нижче середнього» – 20 хв. вправи на розвиток гнучкості – 5 хв.

Заключна частина: вправи на розвиток гнучкості – 3 хв., вправи на відновлення дихання.

Теоретичні підготовка. Класифікація техніки: техніка переміщень, техніка польового гравця та воротаря.

03.04.2020 – п'ятниця

Завдання заняття: розвиток загальної витривалості і сили

Розминка: ходьба на місці – 30 сек.; біг в повільному темпі – 2 хв.; ходьба з відновленням дихання; комплекс ЗРВ (м'язи шиї, плечових суглобів, рук, тулуба, ніг) – 10 хв.; бігові вправи (з високим підніманням стегна, з закиданням гомілок, з прямими ногами, приставними кроками, схресними кроками, спиною вперед) – з середньою інтенсивністю.

Основна частина: біг в темпі «нижче середнього» – 20 хв., силові вправи – присідання, планка, згинання розгинання рук в упорі лежачи, прес – 8 підходів по 10 повторень

Заключна частина: повільний біг – 1 хв., вправи на гнучкість – 4 хв., вправи на відновлення дихання – 2 хв.

Теоретичні підготовка. Атакуючі дії гравця: вибір місця, зупинка м'яча, ведення м'яча і обведення суперника.

06.04.2020 – понеділок

Завдання заняття: розвиток загальної витривалості і гнучкості.

Розминка: ходьба на місці – 30 сек.; біг в повільному темпі – 2 хв.; ходьба з відновленням дихання; комплекс ЗРВ (м'язи шиї, плечових суглобів, рук, тулуба, ніг з максимальною амплітудою рухів) – 10 хв.; бігові вправи (з високим підніманням стегна, з закиданням гомілок, з прямими ногами, приставними кроками, схресними кроками, спиною вперед) – з середньою інтенсивністю.

Основна частина: біг в темпі «нижче середнього» – 25 хв., розвиток гнучкості – махи, глибокі присідання, нахили тулуба з широкої і основної стійки, випади праворуч-ліворуч-вперед-назад, шпагати: повздовжні, поперечні – 15 хв.

Заклучна частина: повільний біг – 1 хв., вправи на відновлення дихання – 2 хв.

Теоретичні підготовка. Передачі м'яча, удари по м'ячу, фінти.

08.04.2020 – середа

Завдання заняття: розвиток загальної витривалості і координації рухів.

Розминка: ходьба на місці – 30 сек.; біг в повільному темпі – 2 хв.; ходьба з відновленням дихання; комплекс ЗРВ (м'язи шиї, плечових суглобів, рук, тулуба, ніг з максимальною амплітудою рухів) – 10 хв.; бігові вправи (з високим підніманням стегна, з закиданням гомілок, з прямими ногами, приставними кроками, схресними кроками, спиною вперед) – з середньою інтенсивністю.

Основна частина: біг в темпі «нижче середнього» – 25 хв., вправи на координацію – 15 хв.

Заклучна частина: повільний біг – 1 хв., вправи на гнучкість – 4 хв., вправи на відновлення дихання – 2 хв.

Теоретичні підготовка. Захисні дії гравця: Прикривання гравця, який володіє м'ячем, прикривання суперника без м'яча, прикривання простору поля, відбирання м'яча.

10.04.2020 – п'ятниця

Завдання заняття: Розвиток сили і координаційних здібностей.

Загальна фізична підготовка.

Розминка: ходьба на місці – 30 сек., біг на місці зі зміною інтенсивності (від мінімальної швидкості до максимальної) – 2 хв., ходьба з відновленням дихання, розминка (м'язи шиї, плечових суглобів, рук, тулуба, ніг) – 10 хв.,

бігові вправи на місці (з високим підніманням стегна, з закиданням гомілок, з прямими ногами), випади.

Основна частина: згинання розгинання рук в упорі лежачи – 2 підходи по 15 разів, присідання зі стійки ноги нарізно – 2 підходи по 15 разів, планка в упорі лежачи – 30 сек., випади правою і лівою ногою вперед – 2 підходи по 16 разів, планка на передпліччях – 30 сек., вистрибування вгору з зігнутими колінами – 8 разів. Між вправами 15-20 сек. відпочинку

Спеціальна фізична підготовка: колові рухи в кульшовому, колінному і гомілковому суглобах (всередину і назовні), жонгливання м'ячем підйомом, стегном правої і лівої ноги, – 10 хв., обведення фішок (2-6 шт.) різними способами в середньому темпі – 10 хв., переكاتи м'яча передньою частиною підошви різними способами – 10 хв. (відео додається)

Заключна частина: вправи на відновлення дихання

Теоретичні підготовка . Гра воротаря: стійка воротаря, ловіння м'яча, стоячи на місці, в падінні, відбивання м'яча кулаками, виходи із воріт.

13.04.2020 – понеділок

Завдання заняття: Розвиток швидкості.

Загальна фізична підготовка.

Розминка: ходьба на місці – 30 сек., біг на місці зі зміною інтенсивності (20 сек. пов. швидкість, 20 сек. – середня шв., 20 сек. – максимальна шв.) – 3 повторення, ходьба з відновленням дихання, розминка (м'язи шиї, плечових суглобів, рук, тулуба, ніг) – 10 хв., бігові вправи на місці (з високим підніманням стегна, з закиданням гомілок, з прямими ногами) – кожна вправа 10 сек. з максимальною швидкістю з перервою 20 сек. повільної ходьби, випади.

Основна частина: згинання розгинання рук в упорі лежачи – 2 підходи по 7 разів з макс. швидкістю, присідання зі стійки ноги нарізно – 2 підходи по 7 разів з макс. швидкістю, планка в упорі лежачи – 30 сек., випади правою і лівою ногою вперед – 2 підходи по 8 разів з макс. швидкістю, планка на передпліччях – 30 сек., вистрибування вгору з зігнутими колінами – 5 разів з макс. швидкістю. Між вправами 45-60 сек. відпочинку

Спеціальна фізична підготовка: колові рухи в кульшовому, колінному і гомілковому суглобах (всередину і назовні); човниковий біг з максимальною швидкістю 4 рази по 3-6 метрів: з доторканням до фішок рукою і стопою, спиною вперед, з різних вихідних положень; ведення м'яча різними способами на відстань 3-6 метрів з максимальною швидкістю; жонгливання м'ячем підйомом, стегном правої і лівої ноги, – 2-3 хв. з макс. інтенсивністю, переكاتи м'яча передньою частиною підошви різними способами – 2-3 хв. з макс. інтенсивністю (відео додається). Між вправами 2 хв. відпочинку.

Заключна частина: вправи на відновлення дихання.

Теоретичні підготовка . Атакуючі дії воротаря: вибивання м'яча, вкидання і викочування м'яча.

15.04.2020 – середа

Завдання заняття: Розвиток спритності і гнучкості.

Загальна фізична підготовка.

Розминка: ходьба на місці – 30 сек.; біг на місці зі зміною інтенсивності (від мінімальної швидкості до максимальної) – 2-3 хв.; ходьба з відновленням дихання; виконання квадрату на чотири рахунки – 30 сек.; розминка (м'язи шиї, плечових суглобів, рук, тулуба, ніг з максимальною амплітудою рухів) – 10 хв.; бігові вправи на місці (з високим підніманням стегна, з закиданням гомілок, з прямими ногами) – з середньою інтенсивністю, по 15 сек. кожна з перервою 15-20 сек. повільної ходьби; випади; махи (навхрест, вперед, назад); вправи на гнучкість та розтяжку сидячи: ноги разом, ноги нарізно, широке положення ніг.

Основна частина: вправа «бурпі» – 2 підходи по 8 разів з відпочинком 20 сек.; планка в упорі лежачи з відведеною назад ногою – по 20 сек.; випади вперед з попереднім махом правою і лівою ногою – 2 підходи по 10 разів з сер. інтенс.; бокова планка на передпліччі (правим і лівим боком) – по 20 сек.; стрибки зі стійки ноги нарізно, в стійку ноги схресно (права, ліва нога попереду по черзі) руки вгору – 15 разів; стрибки в довжину з місця – 5-7 разів. Між вправами 30-45 сек. відпочинку

Спеціальна фізична підготовка: колові рухи в кульшовому, колінному і гомілковому суглобах (всередину і назовні); біг схресним кроком правим і лівим боком 3-6 метрів; прискорення з різкою зміною напрямку бігу 3-6 м з різних вихідних положень; ведення м'яча різними способами на відстань 3-6 метрів з різною швидкістю; обведення уявного суперника (фішка) різними способами – 10-15 разів; жонглювання м'ячем підйомом, стегном правої і лівої ноги – 10 хв.; перекати м'яча передньою частиною підошви різними способами – 5-7 хв. (відео додається). Між вправами 2 хв. відпочинку.

Заключна частина: вправи на відновлення дихання

Теоретичні підготовка. Індивідуальні та групові дії гравців з м'ячем.

17.04.2020 – п'ятниця

Завдання заняття: розвиток витривалості і координаційних здібностей.

Теоретичні підготовка. Індивідуальні та групові дії гравців без м'яча.

20.04.2020 – понеділок

Завдання заняття: розвиток швидкості.

Теоретичні підготовка. Тактика гри в обороні та нападі.

22.04.2020 – середа

Завдання заняття: розвиток спритності і сили.

Теоретичні підготовка. Системи нападу та захисту.

24.04.2020 – п'ятниця

Завдання заняття: розвиток витривалості і гнучкості.

Теоретичні підготовка. Комбінації стандартів в ігрових ситуаціях.

Підготувала Олена Отрошко – викладач кафедри фізичного виховання,
відповідальна за підготовку жіночої збірної команди студентів НУБіП України
з футзалу © Київ 2020