

## План індивідуальної підготовки чоловічих збірних команд НУБіП України з футболу та футзалу

на квітень 2020 року

Фізична підготовка один з важливих процесів, ключова роль якого полягає в досягненні та збереженні високого рівня фізичної підготовленості впродовж змагальних періодів. У спорті існує два види фізичної підготовки: загальна та спеціальна. Основна мета загальної фізичної підготовки – всебічний фізичний розвиток спортсмена, що відповідає специфічним потребам ігрової спеціалізації. Спеціальна фізична підготовка це процес, що спрямований на розвиток рухових здібностей, які відповідають спеціалізації ігрового амплуа гравця.

Особлива увага розвитку загальної фізичної підготовки приділяється на початку підготовчих періодів, що становить 60,0 % вправ у тренувальному процесі, це зумовлено виходом спортсменів на оптимальний рівень спортивної форми, що спостерігається у високих за інтенсивністю та об'ємом тренувальних навантажень.

Індивідуальна підготовка гравців чоловічої збірної НУБіП України з футзалу складається з чотирьох мікроциклів по чотири дні в кожному і по одному дню на відновлення між мікроциклами.

Перший мікроцикл спрямовано на розвиток загальної витривалості. Другий мікроцикл розвиває загальну і спеціальну витривалість гравців. Третій та четвертий - мають специфічну направленість і розвивають швидкісні та силові якості.

### Перший мікроцикл – загальна витривалість

| № | 1 день   | хвилин    |
|---|--|-----------|
| 1 | Біг в темпі нижче середнього   | 2         |
| 2 | Вправи на гнучкість  | 4         |
| 3 | Спеціальні бігові вправи (10 вправ: приставні, коліно до грудей, в сторону і т.ін) в середньому темпі. | 6         |
| 4 | Біг в темпі нижче середнього (без прискорень!)   | 30        |
| 5 | Вправи на силу (руки, прес, спина, ноги- всього 12 підходів по 12-15 повторювань)                      | 8         |
| 6 | Біг (темп нижче середнього)  | 2         |
| 7 | Вправи на гнучкість стретчинг  | 4         |
|   | Всього   | <b>56</b> |

| № | 2 день   | ХВИЛИН    |
|---|--|-----------|
| 1 | Біг в темпі нижче середнього   | 2         |
| 2 | Вправи на гнучкість  | 4         |
| 3 | Спеціальні бігові вправи (10 вправ: приставні, коліно до грудей, в сторону і т.ін) в середньому темпі.   | 6         |
| 4 | Біг в темпі нижче середнього (без прискорень!)   | 30        |
| 5 | Стрибкова: жабки (на м'якому ґрунті) 1-2-3-4-4-3-2-1 (стрибки підряд на мах потужності, пауза між підходами 10-20 сек в залежності від кількості стрибків) | 7         |
| 6 | Біг (темп нижче середнього)  | 4         |
| 7 | Вправи на гнучкість стречінг   | 4         |
|   | <b>Всього</b>  | <b>57</b> |

| № | 3 день   | ХВИЛИН    |
|---|--|-----------|
| 1 | Біг в темпі нижче середнього   | 2         |
| 2 | Вправи на гнучкість  | 4         |
| 3 | Спеціальні бігові вправи (10 вправ: приставні, коліно до грудей, в сторону і т.ін.) в середньому темпі.  | 6         |
| 4 | Біг в темпі нижче середнього (без прискорень!)   | 30        |
| 5 | Стрибкова: вистрибування в гору з прискоренням 5-7 метрів (на м'якому ґрунті) 1-2-3-4-4-3-2-1 (стрибки підряд на мах потужності, пауза між підходами 15-30сек в залежності від кількості стрибків) | 10        |
| 6 | Біг (темп нижче середнього)  | 4         |
| 7 | Вправи на гнучкість стречинг   | 4         |
|   | <b>Всього</b>  | <b>60</b> |

| № | 4 день   | ХВИЛИН    |
|---|--|-----------|
| 1 | Біг в темпі нижче середнього   | 2         |
| 2 | Вправи на гнучкість  | 4         |
| 3 | Спеціальні бігові вправи (10 вправ: приставні, коліно до грудей, в сторону і т.ін) в середньому темпі.   | 6         |
| 4 | Біг в темпі нижче середнього (без прискорень!)   | 30        |
| 5 | Стрибкова: 1 серія -жабки (на м'якому ґрунті) 1-2-3-4-4-3-2-1 (стрибки підряд на мах потужності, пауза між підходами 15-30сек в залежності від кількості стрибків) пауза 2 хвилини (вправи на гнучкість ), 2 серія-жабок 2-3-4-5-5-4-3-2 | 14        |
| 6 | Біг (темп нижче середнього)  | 4         |
| 7 | Вправи на гнучкість стречинг   | 4         |
|   | <b>Всього</b>  | <b>64</b> |

#### 5 день відпочинок

#### Другий мікроцикл – загальна і спеціальна витривалість

| № | 1 день   | ХВИЛИН    |
|---|--|-----------|
| 1 | Біг в темпі нижче середнього   | 2         |
| 2 | Вправи на гнучкість  | 4         |
| 3 | Спеціальні бігові вправи (12 вправ: приставні, високе піднімання стегна в бігу, стрибки з ноги на ногу, приставні стрибки спиною вперед та т.і.) в середньому темпі. | 6         |
| 4 | Біг в темпі нижче середнього (без прискорень!)   | 10        |
| 5 | Біг в середньому темпі   | 8         |
| 6 | Біг в темпі нижче середнього (без прискорень!)   | 10        |
| 7 | Вправи на силу ніг, пресу, спини, ніг (12 підходів по 12-15 повторювань) в середньому темпі  | 10        |
| 8 | Вправи на гнучкість стречинг   | 4         |
|   | <b>Всього</b>  | <b>54</b> |

| № | 2 день   | ХВИЛИН    |
|---|--|-----------|
| 1 | Біг в темпі нижче середнього   | 2         |
| 2 | Вправи на гнучкість  | 4         |
| 3 | Спеціальні бігові вправи, стрибки: 12 вправ по 10 метрів (стриби на двох ногах, лівій, правій, вистрибування в гору, жабки, напівприсяд і т.ін)            | 6         |
| 4 | Біг в темпі нижче середнього (без прискорень!)   | 10        |
| 5 | Біг з прискоренням: 2 хв в темпі вище середнього- 2 хвилини в темпі нижче середнього (4 повторювання)  | 16        |
| 6 | Біг в темпі нижче середнього (без прискорень!)   | 6         |
| 7 | Стрибкова: жабки (на м'якому ґрунті) 1-2-3-4-4-3-2-1 (стрибки підряд на мах потужності, пауза між підходами 10-20 сек в залежності від кількості стрибків) | 7         |
| 8 | Біг (темп нижче середнього)  | 2         |
| 9 | Вправи на гнучкість стречінг   | 4         |
|   | <b>Всього</b>  | <b>57</b> |

| № | 3 день  | ХВИЛИН    |
|---|---|-----------|
| 1 | Біг в темпі нижче середнього  | 2         |
| 2 | Вправи на гнучкість   | 4         |
| 3 | Спеціальні бігові вправи (12 вправ: приставні, високе піднімання стегна в бігу, стрибки з ноги на ногу, приставні стрибки спиною вперед та т.ін.) в середньому темпі. | 6         |
| 4 | Біг в темпі нижче середнього (без прискорень!)  | 10        |
| 5 | Біг з прискоренням: 1хв в темпі вище середнього- 1 хвилини в темпі нижче середнього (8 повторювання)  | 16        |
| 6 | Біг (темп нижче середнього)   | 6         |
| 7 | Вправи на силу ніг, пресу, спини, ніг (12 підходів по 10-15 повторювань) з мах потужністю в середньому темпі  | 10        |
| 8 | Вправи на гнучкість стречінг  | 4         |
|   | <b>Всього</b>   | <b>58</b> |

| № | 4 день  | ХВИЛИН    |
|---|---|-----------|
| 1 | Біг в темпі нижче середнього  | 2         |
| 2 | Вправи на гнучкість   | 4         |
| 3 | Спеціальні бігові вправи, стрибки: 12 вправ по 10 метрів (стрибки на двох ногах, лівій, правій, вистрибування в гору, жабки, напівприсяд і т.ін)  | 6         |
| 4 | Біг в темпі нижче середнього (без прискорень!)  | 4         |
| 5 | Біг в середньому темпі  | 20        |
| 6 | Біг в темпі нижче середнього (без прискорень!)  | 4         |
| 5 | Стрибкова: 1 серія - вистрибування в гору 1-2-3-4-4-3-2-1 ; 2 серія жабки 2-3-4-4-3-2; 3 серія: коліна до грудей 15 стрибків -3 підходи . Пауза між стрибками 25 сек, між серіями 2 хвилини | 16        |
| 6 | Біг (темп нижче середнього)   | 4         |
| 7 | Вправи на гнучкість стретчинг   | 4         |
|   | <b>Всього</b>   | <b>64</b> |

5 день відпочинок

**Третій та четвертий мікроцикли - розвиток швидкості, силових якостей, швидкісної витривалості, спеціальної витривалості**

| №  | 1 день (розвиток швидкості)  | ХВИЛИН    |
|----|--|-----------|
| 1  | Біг в темпі нижче середнього   | 4         |
| 2  | Вправи на гнучкість  | 4         |
| 3  | Спеціальні бігові вправи (12 вправ: приставні, високе піднімання стегна в бігу, стрибки з ноги на ногу, приставні стрибки спиною вперед та т.і.) в середньому темпі. | 6         |
| 4  | Вправи на гнучкість  | 2         |
| 5  | Швидкісні прискорення (80-90% від максимальної швидкості) 8 разів по 12 метрів, пауза між прискореннями 30сек  | 8         |
| 6  | Вправи на гнучкість  | 4         |
| 7  | Ривки (100% зусилля) 8 разів по 12 метрів пауза між ривками 30 сек   | 10        |
| 8  | Вправи на гнучкість (можна з м'ячем)   | 4         |
| 9  | Ривки (100% зусилля) 8 разів по 15 метрів пауза між ривками 35 сек   | 12        |
| 10 | Вправи на гнучкість (або жонгливання)  | 4         |
| 11 | Вправи на силу ніг, пресу, спини, ніг (12 підходів по 10-15 повторювань) в максимально швидкому темпі пауза між підходами 30 сек                                     | 8         |
|    | <b>Всього</b>  | <b>66</b> |

| № | 2 день (розвиток силових якостей) | ХВИЛИН |
|---|-----------------------------------|--------|
|---|-----------------------------------|--------|

|    |  |           |
|----|--|-----------|
| 1  | Біг в темпі нижче середнього   | 4         |
| 2  | Вправи на гнучкість  | 4         |
| 3  | Спеціальні бігові вправи, стрибки: 12 вправ по 10 метрів (стрибки на двох ногах, лівій, правій, вистрибування в гору, жабки, напівприсяд і т.ін)                                   | 6         |
| 4  | Вправи на гнучкість  | 4         |
| 5  | Вистрибування з напівприсяду з прискоренням 10 м (3 вистрибування-4-5-6-6-5-4-3) Пауза між підходами 30 сек.   | 10        |
| 6  | Вправи на гнучкість (або жонгливання)  | 4         |
| 7  | Стрибкова: жабки (на м'якому ґрунті) з прискоренням 8 метрів 1-2-3-4-4-3-2-1 (стрибки підряд на мах потужності, пауза між підходами 15-30 сек в залежності від кількості стрибків) | 10        |
| 8  | Вправи на гнучкість (або жонгливання)  | 4         |
| 9  | Біг (темп нижче середнього)  | 2         |
| 10 | Вправи на силу ніг, пресу, спини, (9 підходів по 12-15 повторювань) в максимально швидкому темпі пауза між підходами 30 сек  | 8         |
| 11 | Вправи на гнучкість стретчинг  | 4         |
|    | <b>Всього</b>  | <b>60</b> |

| № | <b>3 день (швидкісна витривалість)</b>  | <b>ХВИЛИН</b> |
|---|---|---------------|
| 1 | Біг в темпі нижче середнього  | <b>2</b>      |
| 2 | Вправи на гнучкість   | <b>4</b>      |
| 3 | Спеціальні бігові вправи (12 вправ: приставні, високе піднімання стегна в бігу, стрибки з ноги на ногу, приставні стрибки спиною вперед та т.ін.) в середньому темпі.             | <b>6</b>      |
| 4 | Шведський човниковий біг (поступове підвищення темпу з 30% до 90% від максимуму) 3 серії, 8 відрізків по 10 метрів, пауза між серіями 40 сек                                      | <b>6</b>      |
| 5 | Вправи на гнучкість   | <b>4</b>      |
| 6 | Човниковий біг: 4 відрізка по 10 метрів, пауза 30 сек- 5 відрізків, пауза 35 сек - 6 від., пауза 40 сек - 7від., пауза 45 сек, 8 відрізків, пауза 2 хвилини (вправи на гнучкість) | <b>6</b>      |
| 7 | Човниковий біг: теж саме що і в п.6 тільки перший підхід 8відрізків, пауза 45 сек-7 від., пауза 40 сек і т.д  | <b>10</b>     |
| 8 | Вправи на гнучкість (можна з м'ячем)  | <b>4</b>      |

|    |  |           |
|----|--|-----------|
| 9  | Вправи на силу ніг, пресу, спини, ніг (12 підходів по 10-15 повторювань) з мах потужністю в середньому темпі | <b>8</b>  |
| 10 | Біг в темпі нижче середнього   | <b>2</b>  |
| 11 | Вправи на гнучкість стретчинг  | <b>4</b>  |
|    | <b>Всього</b>  | <b>56</b> |

| №  | <b>4 день (спеціальна витривалість)</b>   | ХВИЛИН    |
|----|---|-----------|
| 1  | Біг в темпі нижче середнього  | 4         |
| 2  | Вправи на гнучкість   | 4         |
| 3  | Спеціальні бігові вправи, стрибки: 12 вправ по 10 метрів (стрибки на двох ногах, лівій, правій, вистрибування в гору, жабки, напівприсяд і т.і)   | 6         |
| 4  | Шведський човниковий біг (поступове підвищення темпу з 30% до 90% від максимуму) 3 серії, 8 відрізків по 8 метрів, пауза між серіями 30 сек   | 4         |
| 5  | Безперервна робота: 20 сек вправа- 15 сек човниковий біг 12 метрів відрізок (в темпі 80-85% від швидкісних можливостей) -10 сек пауза. Вправа 1 переступи, вправа 2 випадки з торканням підлоги коліном, 3-перепригування з ноги на ногу (вправа ковзаняра), 4 - стрибок вперед, два назад, 5 -підтягування колін до грудей | 4         |
| 6  | Вправи на гнучкість (або жонглювання)   | 6         |
| 7  | Безперервна робота: 25 сек вправа- 20 сек човниковий біг 12 метрів відрізок (в темпі 80-85% від швидкісних можливостей) -10 сек пауза. Вправи що і в п.5  | 6         |
| 8  | Вправи на гнучкість (або жонглювання)   | 6         |
| 9  | Безперервна робота: 15 сек вправа- 10 сек човниковий біг 12 метрів відрізок (в темпі 90-95% від швидкісних можливостей) -10 сек пауза. Вправи що і в п.5  | 3         |
| 10 | Біг (темп нижче середнього)   | 2         |
| 11 | Вправи на гнучкість стретчинг   | 6         |
|    | <b>Всього</b>   | <b>51</b> |

5 день відпочинок.

### Повторення третього мікроциклу

Підготував Микола Костенко – завідувач кафедри фізичного виховання, відповідальний за підготовку чоловічих збірних команди студентів НУБіП України з футболу, футзалу © Київ 2020