Программа недельного микроцикла для занятий в домашних условиях для групп базового уровня 3 года обучения

 (УТГ-3)

Тренер-преподаватель отделения футбола Завьялов А.Г..

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День недели** | **Преимущественная направленность** | **Дозировка (мин)** | **Нагрузка** |
| Понедельник04.0511.0518.0525.05 | 1. ОРУ без предметов.2.Беговые упражнения. 3. Совершенствование инди­видуального технического мастерства (ведение мяча: «слалом», «зигзаг», «улитка». Передачи мяча в 1; 2 касания в стену с уходом в сторону. Жонглирование мяча на месте. | 45 | Малая |
| Вторник05.0512.0519.0526.05 | 1. Медленный бег. Беговые упражнения.2. Стретчинг. 3. Совершенствование индивидуального технического мастерства: удары в цель после ведения мяча; после приема отскочившего от стены мяча; после обработки опускающегося мяча.  | 45 | Средняя |
| Среда13.0520.0527.05 | 1.ОРУ без предметов. 2.Кардио упражнения.3. Совершенствование инди­видуального технического мастерства (ведение мяча: «слалом», «зигзаг», «улитка». Передачи мяча в 1; 2 касания в стену с уходом в сторону. Жонглирование мяча на месте. | 45 | Малая |
| Четверг14.0521.0528.05 | 1. Медленный бег. Беговые упражнения.2. Стретчинг. 3. Совершенствование индивидуального технического мастерства: удары в цель после ведения мяча; после приема отскочившего от стены мяча; после обработки опускающегося мяча.  | 45 | Средняя |
| Пятница15.0522.0529.05 | 1. ОРУ без предметов.2.Беговые упражнения. 3. Совершенствование инди­видуального технического мастерства (ведение мяча: «слалом», «зигзаг», «улитка». Передачи мяча в 1; 2 касания в стену с уходом в сторону. Жонглирование мяча на месте. | 45 | Средняя |
| Суббота16.05.23.0530.05 | 1.ОРУ без предметов. 2.Кардио упражнения.3. Совершенствование инди­видуального технического мастерства (ведение мяча: «слалом», «зигзаг», «улитка». Передачи мяча в 1; 2 касания в стену с уходом в сторону. Жонглирование мяча на месте. | 45 | Малая |