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** |
| Понедельник  04.05  11.05  18.05  25.05 | 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 |
| Вторник  05.05  12.05  19.05  26.05 | 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 |
| Среда  13.05  20.05  27.05 | 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 |
| Четверг  14.05  21.05  28.05 | 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 |
| Пятница  15.05  22.05  29.05 | 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 |
| Суббота  16.05.  23.05  30.05 | 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 |