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

Тренер-преподаватель отделения футбола Романовский Константин Вячеславович.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День недели** | **Преимущественная направленность** | **Дозировка (мин)** | **Нагрузка** |
| Понедельник  06.04  13.04  20.04  27.04 | 1. Общеразвивающие упражнения без предметов.  2.Беговые упражнения: выпады, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и тд.  3. Совершенствование инди­видуального мастерства(удары о стену с дальнейшим возвращением мяча): удары средней и внешней частью подъема, остановки мяча, игра головой, ведение, обманные движения с обводкой. | 45 | Малая |
| Вторник  07.04  14.04  21.04  28.04 | 1.Общеразвивающие упражнения без предметов. 2.Упражнения на растяжку: выпады, приседы и др.  3. Совершенствование технического мастерства: удары в установленную цель после рывка с мячом и без него, удары головой. 4.Технико-тактическая подготовка и игра в стенку. | 45 | Средняя |
| Среда  08.04  15.04  22.04  29.04 | 1.Общеразвивающие упражнения без предметов. 2.Развитие общей и специальной выносливости: удержание планки на локтях, попеременные выпады с отягощением, запрыгивание на гимнастическую лавку. Совершенствование игровых тактических действий в стандартных положениях: удары по мячу с места на точность, передачи мяча на точность( кол-во раз), вбрасывание мяча из-за головы. | 45 | Малая |
| Четверг  09.04  16.04  23.04  30.04 | 1. Общеразвивающие упражнения без предметов.  2.Беговые упражнения: выпады, бег с выс. подниманием бедра, с захлестыванием голени и тд.  3. Совершенствование инди­видуального мастерства (удары о стену с дальнейшим возвращением мяча): удары средней и внешней частью подъема, остановки мяча, игра головой, ведение, обманные движения с обводкой. | 45 | Средняя |
| Пятница  10.04  17.04  24.04 | 1. Общеразвивающие упражнения без предметов.  2.Беговые упражнения: выпады, бег с выс. подниманием бедра, с захлестыванием голени и тд.  3. Совершенствование инди­видуального мастерства (удары о стену с дальнейшим возвращением мяча): удары средней и внешней частью подъема, остановки мяча, игра головой, ведение, обманные движения с обводкой.  4.Технико-тактическое занятие: Теоретическая подводка игроков к предстоящей игре и изучение научной литературы. Имитация тактических действий, проверка результатов. | 45 | Средняя |
| Суббота  11.04  18.04  25.04 | 1.Общеразвивающие упражнения без предметов.  2. Беговые упражнения. 3.Совершенствование технического мастерства удары о стену с возвратом мяча: удары по мячу правой и левой ногой (внутренней частью стопы , внешней и подъёмом), передачи мяча на точность, ведение с обманными движениями. | 45 | Малая |