Программа недельного микроцикла для занятий в домашних условиях

для групп углубленного уровня УТГ- 5.

Тренер-преподаватель отделения футбола Файдулин А.К.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День недели** | **Преимущественная направленность** | **Дозировка (мин)** | **Нагрузка** |
| Понедельник | 1. Общеразвивающие упражнения без предметов.  2.Беговые упражнения: выпады, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и т.д.  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. | 135 | Малая-  Средняя |
| 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. |
| Среда | 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. | 135 | Малая |
|  | 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. |  | Средняя |
| Пятница | 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. | 135 | Средняя |
| Суббота | 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. | 135 | Малая |