Программа недельного микроцикла для занятий в домашних условиях

для групп по футболу с **1 февраля по 6 февраля 2022года**

**Старшая группа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День недели** | | **Преимущественная направленность** | **Дозировка (мин)** |
| Вторник | | Подготовительная часть  Общеразвивающие упражнения без предметов (разминка на месте).  Беговые упражнения: выпады, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и т.д.  Основная часть  Развитие общей и специальной выносливости:  -Удержание планки на локтях ( 3 подхода по 1 мин)  -Отжимания от пола (3 подхода по 20 раз)  -Пресс (3 подхода по 25 раз)  -Приседания (3 подхода по 30 раз)  Заключительная часть  Упражнения на растяжку мышц. | 20 мин  30 мин  20 мин |
| Среда | | Подготовительная часть  Общеразвивающие упражнения без предметов (разминка на месте).  Беговые упражнения: выпады, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и т.д. (на месте)  Основная часть  Совершенствование инди­видуального мастерства (удары о стену с дальнейшим возвращением мяча): удары средней и внешней частью подъема, остановки мяча.  Заключительная часть  Просмотр учебного видео. | 20 мин  30 мин  20 мин |
| Пятница | | Подготовительная часть  Общеразвивающие упражнения без предметов. (разминка на месте).  Беговые упражнения: выпады, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и т.д.  Основная часть  Развитие общей и специальной выносливости:  -Удержание планки на локтях (3 подхода по 1 мин)  -Отжимания от пола (3 подхода по 20 раз)  -Пресс (3 подхода по 25 раз)  -Приседания (3 подхода по 30 раз)  Заключительная часть  Упражнения на растяжку мышц. | 20 мин  30 мин  20 мин |
| Суббота | Подготовительная часть  Общеразвивающие упражнения без предметов (разминка на месте).  Беговые упражнения: выпады, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и т.д. (на месте)  Основная часть  Совершенствование инди­видуального мастерства (удары о стену с дальнейшим возвращением мяча): удары средней и внешней частью подъема, остановки мяча.  Заключительная часть  Просмотр учебного видео. | | 10 мин  20 мин  15 мин |

Тренер-преподаватель: Краснов А.А.