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 частьРазвитие 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 частьУпражнения на растяжку мышц. | 20 мин30 мин20 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 частьСовершенствование инди­видуального мастерства (удары о стену с дальнейшим возвращением мяча): удары средней и внешней частью подъема, остановки мяча.Заключительная частьПросмотр учебного видео. | 20 мин30 мин20 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 частьРазвитие 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 частьУпражнения на растяжку мышц. | 20 мин30 мин20 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 частьСовершенствование инди­видуального мастерства (удары о стену с дальнейшим возвращением мяча): удары средней и внешней частью подъема, остановки мяча.Заключительная частьПросмотр учебного видео. | 10 мин20 мин15 мин |

Тренер-преподаватель: Краснов А.А.