

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

Тренер-преподаватель отделения футбола Тюньков А.И.

День недели	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник 28.01  04.02	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  29.01  05.02	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. Техничко-тактическая подготовка и игра в стенку.	45	Средняя
Среда  01.02  08.02	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  02.02  09.02	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

<p>Пятница</p> <p>03.02</p> <p>10.02</p>	<p>1. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>2. Беговые упражнения: выпады, бег с выс. подниманием бедра, с захлестыванием голени и тд.</p> <p>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.</p> <p>4. Техничко-тактическое занятие: Теоретическая подводка игроков к предстоящей игре и изучение научной литературы. Имитация тактических действий, проверка результатов.</p>	<p>45</p>	<p>Средняя</p>
<p>Суббота</p> <p>06.02</p> <p>13.02</p>	<p>1.Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>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.</p>	<p>45</p>	<p>Малая</p>