

Программа недельного микроцикла для занятий в домашних условиях

для групп углубленного уровня

Тренер-преподаватель Тюньков А.И.

День недели	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник 27.01 03.02	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.	45	Малая
Вторник 28.01 04.02	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 29.01 05.02	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

<p>Четверг</p> <p>01.02</p> <p>08.02</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>	45	Средняя
<p>Пятница</p> <p>02.02</p> <p>09.02</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>	45	Средняя
<p>Суббота</p> <p>03.02</p> <p>10.02</p>	<p>1. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>2. Беговые упражнения.</p> <p>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>	45	Малая