

Индивидуальный план дистанционного обучения

Тренировочный микроцикл по «футболу»

с 08.11.2021г. по 14.11.2021г.

Для групп базового уровня обучения.

Блок №1 Понедельник, четверг.	1. Многосуставная разминка. 1. И.п. ноги врозь, руки на поясе, на счет 1 наклоняем голову в левую сторону, на счет 2 наклоняем голову в правую сторону, на счет 3 голову наклоняем вперед, на счет 4 голову наклоняем назад. (6 повторений).
	2. И.п. ноги врозь, руки на плечи, на счет 1;2;3;4 вращение локтевыми суставами вперед, на счет 5;6;7;8 вращение локтевыми суставами назад (6 повторений).
	3. И.п. ноги врозь, правая рука вверху левая внизу. (рывки руками) на счет 1;2 делаем одновременно рывки назад обеими руками, на счет 3;4 меняем положение рук. (6 повторений).
	4. Рывки руками перед грудью. И.п. ноги врозь, руки перед грудью согнутые в локтевом суставе, на счет 1;2 делаем рывковые движения руками, на счет 3;4 поворачиваем корпус в правую сторону и делаем рывковые движения руками , на счет 5;6 И.п. на счет 7;8 поворачиваем корпус в левую сторону и делаем рывковые движения рук. (6 повторений).
	5. вращение рук в плечевом поясе. И.п. ноги врозь руки вдоль корпуса, на счет 1;2;3;4 вращение рук вперед, на счет 5;6;7;8 вращение рук назад. (6 повторений).
	6. (вращение тазом). И.п. ноги врозь, руки на поясе, на счет 1;2;3;4 вращение тазобедренного сустава в левую сторону, на счет 5;6;7;8 вращение тазобедренного сустава в правую сторону. (6 повторений).
	7. (наклоны в стороны). И.п. ноги врозь. Левая рука вверху правая рука на поясе, на счет 1;2 наклон в правую сторону, на счет 3;4 наклон в левую сторону. (6 повторений).
	8. И.п. ноги врозь руки на поясе, на счет 1;2;3 нагнутся вперед и постараться достать кончиками пальцев пола, на счет 4 И.п. ноги в коленном суставе не сгибать.
	9. И.п. ноги вместе руки на поясе, на счет 1;2;3;4 вращение

	бедра назад, на счет 5;6;7;8 вращение бедра вперед, затем меняем ногу. (6 повторений).
	10. И.п. ноги врозь руки на поясе, на счет 1 делаем выпад на правую ногу, на счет 2;3 делаем 2 пружинистых движения, на счет 4 И.п., затем меняем ногу. (6 повторений).
	11. И.п.присев на правую ногу левую вытянуть в сторону, на счет 1 плавно переносим вес тела на левую ногу, на счет 2 И.п. и.т.д. (6 повторений).
	12. И.п.ноги вместе чуть согнутые в коленном суставе, руки на коленях, на счет 1;2;3;4 вращение колен в правую сторону, на счет 5;6;7;8 вращение в левую сторону. (6 повторений).
	13. И.п. упор на левую ногу правая на носке, руки на поясе, на счет 1;2;3;4 вращение голеностопного сустава в правую сторону, на счет 5;6;7;8 вращение голеностопного сустава в левую сторону., затем меняем ногу. (6 повторений).
	14. И.п. ноги врозь руки на поясе, на счет 1 руки вытянуть в верх, ладони смотрят друг на друга, сделать прогиб назад, на счет 2 нагнуться вперед и по возможности достать пола кончиками пальцев, на счет 3 присесть руки вытянуть вперед спина при этом прямая пятки прижатые к полу, на счет 4 И.п. (6 повторений).
	Упражнение для развития силовых способностей.
	1.Подтягивание из виса 4х12
	2.Приседание 4х30
	3.Отжимание в упоре лежа 3х30
	4.Челночный бег 5х10 3 подхода
	5.Упражнение на мышцы брюшного пресса (скручивание) 4 х15
	6.Упражнение с мячом (по возможности)
	1.Перекаты внутренней стороной стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении).
	2.Перекаты передней частью подошвы стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении).
Блок №2 вторник, воскресенье.	1.Многосуставная разминка из Блока №1.
	2.Прыжковые упражнения.
	а) прыжки в длину не менее 2.20м. 3 х10

	б) прыжки на гимнастической скакалке 3 x200
	в) прыжки в стороны, в лево в право приставным шагом зигзагообразно.
	2.Беговые упражнения.
	а) бег на месте 3мин.
	б) бег с высоким подниманием бедра.
	в) бег спиной вперед.
	г) бег приставными шагами, правым, левым боком.
	3.Упражнение для развития ловкости.
	а) кувырки вперед, назад.
	б) стойка на голове.
	в) стойка на локтях
	г) стойка на одной ноге, руки вытянуть в стороны, глаза закрыты. (Ласточка)
	4.Упражнение с мячом (по возможности)
	1.поочередное касание мяча передней частью подошвы стопы правой и левой ноги на месте, по часовой и против часовой стрелки.
	2.перекат мяча подошвой стопы в движении, правой и левой ногой.