

Индивидуальный план дистанционного обучения

Тренировочный микроцикл по «футболу»

с 15.11.2021г. по 21.11.2021г.

Для групп базового уровня обучения.

Блок №1 Понедельник.	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).
	1.1 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).
	1.2 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).
	1.3 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).
	1.4 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).
	1.5 (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).
	1.6 (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).
	1.7 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.
	1.8 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).
	1.9 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).
	1.10 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).
	1.11 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).
	1.12 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).
	1.13 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).
	2. Прыжки на гимнастической скакалке 3х200
	3. отжимание в упоре лежа с узкой постановкой рук 3 х20
	4. Выпады по 2 пружинистых движения на каждую ногу поочередно с передвиганием 3 х12
	5. отжимание в упоре лежа с широкой постановкой рук 3 х30
	6. выпрыгивание из полного седа с хлопком над головой 3 х20
	7. упражнение на мышцы брюшного пресса (скручивание) 4 х15
Блок №2 Вторник.	1.Многосуставная разминка из Блока №1.
	2. Бег на месте 2мин.
	3. Бег с захлестом
	4. Бег с высоким подниманием бедра
	5. Полная планка на прямых руках 3подхода по 1мин., пауза между подходами 30 сек.
	6. Берпи

	7. Челночный бег 5х10, 3 подхода.
Блок №3 четверг	1.Многосуставная разминка из Блока №1.
	2. Подтягивание на перекладине из виса 4х12
	3. Прыжки вверх с полного приседа 4 х20
	4. Отжимание обратным хватом от стула (акцент на трицепс) 3 х20
	5. Прыжки в длину не менее 2,20м. 3 х12
	6. Упражнение «Лодочка» 3 х10
Блок №4 воскресенье	1.Многосуставная разминка из Блока №1.
	2. Прыжки на гимнастической скакалке 3х200
	3. отжимание в упоре лежа 3х20
	4. Прыжки на возвышенность (стул, диван, пуфик) 3х20
	5. Челночный бег 5х10, 3 подхода.
	6. Приседание на одной ноге (посменно) 4х10
	7. Планка стоя на локтях с поочередным подъемом ноги