

Индивидуальный план дистанционного обучения

Тренировочный микроцикл по «футболу»

с 22.11.2021г. по 30.11.2021г.

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 на одной ноге (посменно) 4х10
	3.Отжимание в упоре лежа 3х30
	4.Челночный бег 5х10 3 подхода
	5.Полная планка (на прямых руках) 3 подхода по 1 минуте, отдых между подходами 30 мин.
	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 с перемещением.

	б) выпрыгивание с глубокого седа в верх с хлопком над головой.
	в) прыжки в стороны, в лево в право приставным шагом зигзагообразно.
	2.Беговые упражнения.
	а) бег на месте.
	б) бег с высоким подниманием бедра.
	в) бег с захлестом.
	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.
	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.
Блок № 3 вторник.	Упражнения из блока №1