Программа недельного микроцикла для занятий в домашних условиях для группы по футзалу.

Тренер-преподаватель по футзалу Смирнов Владимир Петрович.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День недели** | **Преимущественная направленность** | **Дозировка (мин)** | **Нагрузка** |
| Понедельник | 1. Общеразвивающие упражнения без предметов.  2.Беговые упражнения: выпады, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и тд. приседания 3х30.  3. Совершенствование инди­видуального мастерства(удары о стену с дальнейшим возвращением мяча): удары средней и внешней частью подъема, остановки мяча, жонглирование мяча ногами и головой, ведение, обманные движения с обводкой предметов которые можно расположить дома. | 30мин  10мин.перерыв  30 мин. | Малая |
| Среда | 1.Общеразвивающие упражнения без предметов. 2.Развитие общей и специальной выносливости: удержание планки на локтях, попеременные выпады с отягощением, запрыгивание на стул, приседания 3х30. Совершенствование игровых действий: удары по мячу с места на точность, имитация выбрасывания мяча из-за головы, жонглирование мяча ногами и головой | 30мин  10мин.перерыв  30 мин. | Малая |
| Пятница | 1. Общеразвивающие упражнения без предметов.  2.Беговые упражнения: выпады, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и тд., приседания 3х30.  3. Совершенствование инди­видуального мастерства (удары о стену с дальнейшим возвращением мяча): жонглирование мяча ногами и головой, ведение, обманные движения с обводкой. Имитация технических действий.  4.Технико-тактическое занятие: Теоретическая подводка(изучение правил игры). | 30мин  10мин.перерыв  30 мин. | Средняя |