**Тренировочный план отделения «футбол»,**

**тренер – Кяльбиев Р.Т.**

 **с 23.03.2020 по 30.04.2020. Группа – Спортивно оздоровительный этап.**

Подробное описание, контроль, изменения, фото – видео отчёты в группе viber. Вконтакте.

Недельный микроцикл:

**Три занятия в неделю согласно План-графику распределения нагрузки на 2019-2020 учебный год.**

1.Разминка всех групп мышц, растяжка вращение стопами.

2. Выпрыгивание с низкого приседа.

3. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа

4. Сгибание-разгибание рук из виса на перекладине

5. Упражнение на пресс 2 по 15 раз.

6. Челночный бег 3 по 7 метров.

7. Рывки вперед по 3-4 метра остановка, развороты,

8. Работа с мечем набивание, перекаты с правой на левую ногу, обводка фишек.

**Понедельник:**

 На улице (в ограде или возле дома): Разминочный бег – 5 мин.

1.Разминка всех групп мышц, растяжка вращение стопами.

2. Выпрыгивание с низкого приседа.

3. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа

4. Сгибание-разгибание рук из виса на перекладине

5. Упражнение на пресс 2 по 15 раз.

6. Челночный бег 3 по 7 метров.

7. Рывки вперед по 3-4 метра остановка, развороты,

8. Работа с мечем набивание, перекаты с правой на левую ногу, обводка фишек.

**Среда:**

 На улице (в ограде или возле дома): Кросс – 5 мин.

1.Разминка всех групп мышц, растяжка вращение стопами.

2. Выпрыгивание с низкого приседа.

3. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа

4. Сгибание-разгибание рук из виса на перекладине

5. Упражнение на пресс 2 по 15 раз.

6. Челночный бег 3 по 7 метров.

7. Рывки вперед по 3-4 метра остановка, развороты,

8. Работа с мечем набивание, перекаты с правой на левую ногу, обводка фишек.

**Пятница:**

 На улице (в ограде или возле дома): Разминочный бег –5 мин.

1.Разминка всех групп мышц, растяжка вращение стопами.

2. Выпрыгивание с низкого приседа.

3. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа

4. Сгибание-разгибание рук из виса на перекладине

5. Упражнение на пресс 2 по 15 раз.

6. Челночный бег 3 по 7 метров.

7. Рывки вперед по 3-4 метра остановка, развороты,

8. Работа с мечем набивание, перекаты с правой на левую ногу, обводка фишек.