**Тренировочный план отделения «футбол»,**

**тренер – Кяльбиев Р.Т.**

 **с 23.03.2020 по 30.04.2020. Группа – Тренировочный этап.**

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

Недельный микроцикл:

**Четыре 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 4-5 подходов по 35 раз.

6. Челночный бег 3 по 7 метров 4 подхода с интервалом 5-7 минут.

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

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

9 Имитация удара без мяча. передача внутренней стороной стопы в стену с расстояния 1.5-2 метра

10. Планка полная 15сек, планка на локтях 15сек, планка с поднятой ногой каждая нога 15 сек, боковая планка на каждую сторону 15 сек, полная планка 15 сек.

**Понедельник:**

 На улице (в ограде или возле дома): Разминочный бег – 30 мин. Гимнастика 10-12мин.

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 4-5 подходов по 40 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.

9 Имитация удара без мяча. передача внутренней стороной стопы в стену с расстояния 1.5-2 метра

10. Планка полная 15сек, планка на локтях 15сек, планка с поднятой ногой каждая нога 15 сек, боковая планка на каждую сторону 15 сек, полная планка 15 сек.

**Среда:**

 На улице (в ограде или возле дома): Кросс – 50 мин. Гимнастика 10-12мин.

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 4-5 подходов по 35 раз.

6. Челночный бег 3 по 7 метров.

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

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

9 Имитация удара без мяча. передача внутренней стороной стопы в стену с расстояния 1.5-2 метра

10. Планка полная 15сек, планка на локтях 15сек, планка с поднятой ногой каждая нога 15 сек, боковая планка на каждую сторону 15 сек, полная планка 15 сек.

**Четверг:**

 На улице (в ограде или возле дома): Кросс – 50 мин. Гимнастика 10-12мин.

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 4-5 подходов по 35 раз.

6. Челночный бег 3 по 7 метров.

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

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

9 Имитация удара без мяча. передача внутренней стороной стопы в стену с расстояния 1.5-2 метра

10. Планка полная 15сек, планка на локтях 15сек, планка с поднятой ногой каждая нога 15 сек, боковая планка на каждую сторону 15 сек, полная планка 15 сек.

**Пятница:**

 На улице (в ограде или возле дома): Разминочный бег – 30 мин. Гимнастика 10-12мин.

На 10 – 15 метрах прямой: вперёд - упр. Назад – семенящий бег.

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 4-5 подходов по 25 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.

9 Имитация удара без мяча. передача внутренней стороной стопы в стену с расстояния 1.5-2 метра

10. Планка полная 15сек, планка на локтях 15сек, планка с поднятой ногой каждая нога 15 сек, боковая планка на каждую сторону 15 сек, полная планка 15 сек.