**Тренировочный план отделения «Футбол», тренер Гусельников С.Я.**

**на период с 26.10.2020 по 08.11.2020 года. Группа спортивной подготовки.**

Недельный микроцикл

Место занятий : в доме, в ограде, на улице возле дома.

**Понедельник**

1. Медленный бег – 15 минут.
2. Общеразвивающие упражнения – 10 минут.
3. Бег с высоким подниманием бедра - 30 секунд.
4. Бег с захлестыванием голени – 30 секунд.
5. Бег приставными шагами поочередно правым и левым боком вперед – 1 минута.
6. Бег спиной вперед – 30 секунд.
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 20 раз
8. Приседание на одной ноге пистолетиком (поочередно на правой и левой ногах) – 1 минута.
9. Подтягивание на перекладине – 4 подхода (перерывы между подходами до полного восстановления).
10. Ускорения на 15 метров – 6 повторов (перерывы между повторов до полного восстановления ).
11. Ведение мяча по кругу, по зигзагообразной линии различными способами.
12. Жонглирование мячом поочередно правой и левой ногами.
13. Удары по мячу поочередно правой и левой ногами на дальность и на точность.

**Вторник, разгрузочный день**

Кросс в медленном темпе, упражнения на растяжение мышц, индивидуальная работа с футбольным мячом, просмотр по интернету игр по футболу и мини-футболу.

**Среда**

 1.Разминочный бег – 15 минут.

1. Общеразвивающие упражнения – 10 минут.
2. Бег скрестным шагом поочередно правым и левым боком вперед - 1 минута.
3. Прыжки на одной ноге (поочередно на правой и левой ногах) – 1 минута.
4. Ходьба гусиным шагом лицом вперед – 30 секунд.
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 2 подхода по 15 раз (перерывы между подходами до полного восстановления).
6. Прыжки вверх из полного приседа – 30 секунд.
7. Подтягивание на перекладине – 5 подходов (перерывы между подходами до полного восстановления).
8. Челночный бег 3 х 10 метров – 3 повтора (перерывы между повторами до полного восстановления).
9. Жонглирование мячом поочередно правым и левым коленями.
10. Ведение мяча с произвольным изменением направлением движения, различными способами.
11. Удары по мячу в стенку поочередно правой и левой ногами и остановка отскочившего мяча внутренней частью стопы.

**Четверг, разгрузочный день :**

Теоретическая подготовка, упражнения на растяжение мышц, индивидуальная работа с футбольным мячом, просмотр по интернету игр по футболу и мини-футболу.

**Пятница**

1. Медленный бег – 20 минут.
2. Общеразвивающие упражнения – 10 минут.
3. Бег змейкой – 1 минута.
4. Бег восьмеркой – 1 минута.
5. Бег с быстрым изменением направления движения.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 3 подхода по 15 раз (перерывы между подходами до полного восстановления).
7. Прыжки вверх из полного приседа – 1 минута.
8. Подтягивание на перекладине – 5 подходов (перерывы между подходами до полного восстановления.
9. Ускорения на 15 метров из различных стартовых положений – 6 повторов (перерывы между повторами до полного восстановления).
10. Жонглирование мячом головой.
11. Ведение мяча с обводкой различных предметов.
12. Удары по мячу в стенку поочередно правой и левой ногами и остановка отскочившего мяча подошвой.

**Суббота**

Выходной день, восстановительные мероприятия.

**Воскресенье**

1. Разминочный бег – 15 минут.
2. Общеразвивающие упражнения – 10 минут.
3. Ходьба выпадами – 1 минута.
4. Прыжки в длину с места -1 минута.
5. Наклоны вперед -1 минута.
6. Прыжки вверх с имитацией удара по мячу головой – 1 минута.
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа- 3 подхода по 20 раз (перерывы между подходами до полного восстановления.
8. Челночный бег 3 х 15 метров – 3 повтора (перерывы между повторами до полного восстановления).
9. Подтягивание на перекладине – 6 подходов (перерывы между подходами до полного восстановления).
10. Ведение мяча с изменением направления движения и последующим ударом в цель.
11. Жонглирование мячом в движении по прямой и с изменением направления движения.
12. Удары по катящемуся мячу поочередно правой и левой ногой на точность в маленькие ворота.