

**Месячный микроцикл тренировок в домашних условиях по футболу**  
Тренер-преподаватель Александров Кирилл Владимирович

Понедельник, Среда, Пятница (ГНП-2 №1, № 2)

Вторник, Четверг, Суббота (ГНП-3 № 3, № 4)

Число, месяц	Подготовительная часть (Разминка)	Основная часть	Заключительная часть
<b>Гр.1,2.</b> <b>Апрель:</b> <b>6,8,</b> <b>13,15,20,2</b> <b>2,27,29.</b>	<b>1.Бег в лёгком темпе – 5-10 мин</b> <b>2.Общеразвивающие упражнения - 10 мин:</b> - Бег с высоко поднятыми коленями - Наклоны туловища вперёд на каждый шаг - Поочерёдные выпады вперед - Поочерёдные махи ногами (вперёд, назад) - Прыжки вперёд-вверх с ноги на ногу (олений бег) - Чередование бега лицом – спиной вперёд, боком	Комплекс упражнений на координацию, быстрота реакции: 1) Ставим 3-5 предметов на расстоянии 50-100 см, выполняется бег на месте, по сигналу помощника или телефона, быстро берем предмет или касаемся его. 2) На альбомном листе рисуются круги разных цветов, раскладываем на расстоянии 50 см (можно в ряд, можно в хаотично порядке), также бег на месте на носках, по команде наступаем ногой (Правой, левой) в зависимости от определенного цвета.	1. а) Планка на прямых руках, 2 серии по 30 секунд с паузой между повторениями 30 секунд. Пауза 1 минута 30 секунд. б) Планка на локте правой руки, 2 серии по 20 секунд с паузой между повторениями 30 секунд. Пауза 1 минута 30 секунд. в) Планка на локте левой руки, 2 серии по 20 секунд с паузой между повторениями 30 секунд. Пауза 1 минута 30 секунд. г) Отжимания, 2 серии по 20 раз с паузой между повторениями 2 минуты. Пауза 1 минута 30 секунд. 2. а) Приседания, 3 серии по 15 раз с паузой между повторениями 1 минута. (Обратите пожалуйста внимание на правильность выполнения упражнения. Колени при выполнении приседа не должны выходить за линию носка стопы) Пауза 1 минута 30 секунд. б) Прыжки «Бёрпи» (принять положение присед, опереться руками в пол — принять позицию планки на прямых руках — в прыжке быстро подтянуть ноги к рукам — подняться на ноги и прыгнуть как можно выше, сделав хлопок над головой, далее - повтор), 4 серии по 4 раза с паузами между повторениями 1 минута. Пауза 1 минута 30 секунд.

<p><b>Гр.3,4</b> <b>Апрель:</b> <b>7,9,14,16,21,23,28,30.</b></p>	<p><b>1.Бег в лёгком темпе – 5-10 мин</b> <b>2.Общеразвивающие упражнения - 10 мин:</b> - Бег с высоко поднятыми коленями - Наклоны туловища вперёд на каждый шаг - Поочерёдные выпады вперед - Поочерёдные махи ногами (вперёд, назад) - Прыжки вперёд-вверх с ноги на ногу (олений бег) - Чередование бега лицом – спиной вперёд, боком</p>	<p>Комплекс упражнений на координацию, быстрота реакции: 1)Ставим 3-5 предметов на расстоянии 50-100 см, выполняется бег на месте, по сигналу помощника или телефона, быстро берем предмет или касаемся его. 2) На альбомном листе рисуются круги разных цветов, раскладываем на расстоянии 50 см (можно в ряд, можно в хаотично порядке), также бег на месте на носках, по команде наступаем ногой( Правой, левой) в зависимости от определенного цвета.</p>	<p><b>1.</b> а) Планка на прямых руках, 2 серии по 30 секунд с паузой между повторениями 30 секунд. Пауза 1 минута 30 секунд. б) Планка на локте правой руки, 2 серии по 20 секунд с паузой между повторениями 30 секунд. Пауза 1 минута 30 секунд. в) Планка на локте левой руки, 2 серии по 20 секунд с паузой между повторениями 30 секунд. Пауза 1 минута 30 секунд. г) Отжимания, 2 серии по 20 раз с паузой между повторениями 2 минуты. Пауза 1 минута 30 секунд. <b>2.</b> а) Приседания, 3 серии по 15 раз с паузой между повторениями 1 минута. (Обратите пожалуйста внимание на правильность выполнения упражнения. Колени при выполнении приседа не должны выходить за линию носка стопы) Пауза 1 минута 30 секунд. б) Прыжки «Бёрпи» (принять положение присед, опереться руками в пол — принять позицию планки на прямых руках — в прыжке быстро подтянуть ноги к рукам — подняться на ноги и прыгнуть как можно выше, сделав хлопок над головой, далее - повтор), 4 серии по 4 раза с паузами между повторениями 1 минута. Пауза 1 минута 30 секунд.</p>
<p><b>Гр.1,2</b> <b>Апрель:</b> <b>10,17,24.</b></p>	<p>1.Прыжки через скакалку, с паузой между повторениями 1 минута (1 мин. на двух ногах, 30 секунд на правой ноге, 1 мин на двух ногах, 30 секунд на левой ноге, 1 мин на двух ногах). 2.Или прыжки через предметы (вперед\назад)</p>	<p>1.Комплекс упражнений на «чувство мяча» в движении: - Переборы мяча «щекой» (лицом, боком, спиной) - Ведение мяча подошвой со сменой ног на мяче (лицом, боком, спиной) - Ведение мяча правой, левой ногой с изменением направления движения (внешняя и внутренняя стороны стопы) - змейкой - Ведение мяча с обманными</p>	<p>а) Исходное положение-широкая стойка, руки держим за пятки, на три счета выполняем три пружинистых наклона вперед, на четвертый - исходное положение. б) Исходное положение - основная стойка (ноги вместе), руки в естественном положении, на три счета выполняем три пружинистых наклона вперед, касаемся носочков стоп, на четвертый - исходное положение. в) Исходное положение – сидя, ноги в стороны. Задача: постараться обхватить голеностоп правой</p>

		<p>движениями</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ведение мяча с различными разворотами на <math>90^{\circ}</math>, <math>180^{\circ}</math>, <math>360^{\circ}</math> градусов</li> <li>- Жонглирование мяча в разных сочетаниях: стопа, бедро, голова</li> </ul>	<p>ноги, а лбом постараться прикоснуться к колену и зафиксировать это положение на 30 секунд. Пауза 30 секунд.</p> <p>г) Исходное положение – сидя, ноги в стороны. Задача: постараться обхватить голеностоп левой ноги, а лбом постараться прикоснуться к колену и зафиксировать это положение на 30 секунд. Пауза 30 секунд</p>
<p><b>Гр.3,4.</b> <b>Апрель:</b> <b>11,18,25.</b></p>	<p>1. Прыжки через скакалку, с паузой между повторениями 1 минута (1 мин. на двух ногах, 30 секунд на правой ноге, 1 мин на двух ногах, 30 секунд на левой ноге, 1 мин на двух ногах).</p> <p>2. Или прыжки через предметы (вперед\назад)</p>	<p>1.Комплекс упражнений на «чувство мяча» в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Переборы мяча «щекой» (лицом, боком, спиной)</li> <li>-Ведение мяча подошвой со сменой ног на мяче (лицом, боком, спиной)</li> <li>-Ведение мяча правой, левой ногой с изменением направления движения (внешняя и внутренняя стороны стопы)</li> <li>- змейкой</li> <li>-Ведение мяча с обманными движениями</li> <li>-Ведение мяча с различными разворотами на <math>90^{\circ}</math>, <math>180^{\circ}</math>, <math>360^{\circ}</math> градусов</li> <li>-Жонглирование мяча в разных сочетаниях: стопа, бедро, голова</li> </ul>	<p>а) Исходное положение-широкая стойка, руки держим за пятки, на три счета выполняем три пружинистых наклона вперед, на четвертый - исходное положение.</p> <p>б) Исходное положение - основная стойка (ноги вместе), руки в естественном положении, на три счета выполняем три пружинистых наклона вперед, касаемся носочков стоп, на четвертый - исходное положение.</p> <p>в) Исходное положение – сидя, ноги в стороны. Задача: постараться обхватить голеностоп правой ноги, а лбом постараться прикоснуться к колену и зафиксировать это положение на 30 секунд. Пауза 30 секунд.</p> <p>г) Исходное положение – сидя, ноги в стороны. Задача: постараться обхватить голеностоп левой ноги, а лбом постараться прикоснуться к колену и зафиксировать это положение на 30 секунд. Пауза 30 секунд</p>