Индивидуальный план тренировок 12.05.20 г.-30.05.2020 г.

Тренер Бикин Сергей Амирович

|  |
| --- |
| 2006-07 г.р. УТГ-2 |
| Дата занятия | Упражнения | Дозировка |
| 12.05. | 1. ОРУ на месте – 2. Подтягивания - 3. Отжимания от пола - 4. Обратные отжимания от стула - 5. Приседания - 6. Выпады вперед с гантелями - 7. Пресс, поднимание туловища из и.п. лежа на спине - 8. Вис на перекладине с лямками - 9. Стретчинг -  | 5 мин. 3\*5 раз. 3\*25 раз. 3\*15 раз. 3\*50 раз. 3\*20 раз.3\*30 раз. 3\*30 сек. 10 мин. |
| 13.05. | 1. Обводка фишек «змейкой» двумя ногами - 2. Обводка фишек «змейкой» правой ногой - 3. Обводка фишек «змейкой» левой ногой - 4. Обводка фишек «змейкой» внешней стороной стопы левой-правой ногами - 5. Обводка фишек «змейкой» подошвой левой-правой ногами - 6. Обманные движения: переброс правой ноги через мяч наружу, уход внешней стороной стопы левой ноги в левую сторону; переброс левой ноги через мяч наружу, уход внешней стороной стопы правой ноги в правую сторону – 7. Обманные движения: переброс правой ноги через мяч вовнутрь, уход внешней стороной стопы правой ноги в правую сторону; переброс левой ноги через мяч вовнутрь, уход внешней стороной стопы левой ноги в левую сторону - 8. Финт Зидана в левую и правую сторону – 9. Жонглирование - 10. Удары по малым воротам на точность (попасть в определенный угол) – 11. Пресс - 12. Стретчинг -  | 3 мин. 3 мин. 3 мин. 3 мин. 3 мин. 3 мин. 3 мин. 3 мин. 200 раз. 15 мин. 3\*30 раз. 10 мин. |
| 14.05. | <https://vk.com/sergeibikin?z=video-37112441_456241845%2F1c5f8c5b486995def1%2Fpl_post_-37112441_20036>  | Дозировка написана в видео. Время отдыха увеличиваем на 1 мин. Количество раз сокращаем на 3-4. |
| 15.05. | 1. ОРУ на месте – 2. Упражнения на координационной лестнице - 3. Прыжки через конусы: вперед - спиной вперед - боком правым - боком левым - на правой ноге - на левой ноге – 4 Прыжки в длину с места – 5. Прыжки через барьер 60 см – 6. Планка с упором на двух предплечьях – 7. Вис на перекладине -  | 5 мин.5 мин.30 сек.30 сек.30 сек.30 сек.30 сек.30 сек.40 раз.20 раз.2\*1,5 мин.15 сек. |
| 16.05. | Упражнения с мячом на месте:1. Перекаты мяча внутренней стороной стопы с ноги на ногу – 2. Перекаты мяча подошвой с ноги на ногу, правой ногой влево, левой ногой вправо – 3. Перекаты мяча подошвой с ноги на ногу, правой ногой вправо, левой ногой влево – 4. Перекаты мяча с ноги на ногу, правой ногой подошвой, левой ногой внутренней стороной стопы – 5. Перекаты мяча с ноги на ногу, левой ногой подошвой, правой ногой внутренней стороной стопы – 6. Перекат мяча правой ногой, внутренней-внешней сторонами стопы, влево-вправо – 7. Перекат мяча левой ногой, внутренней-внешней сторонами стопы, влево-вправо – 8. Перекат мяча правой ногой подошвой, вперед-назад – 9. Перекат мяча левой ногой подошвой, вперед-назад – 10. Перекат мяча правой ногой подошвой, влево-вправо – 11. Перекат мяча левой ногой подошвой, влево-вправо – 12. Перекат мяча внешней стороной стопы, правой-левой ногами – 13. Пресс, «раскладушка» - одновременно поднимая ноги и руки - 14. Планка с упором на двух предплечьях - 15. Боковая планка на правом предплечье - 16. Боковая планка на левом предплечье - 17. Стретчинг -  | 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 3\*20 раз. 1,5 мин. 40 сек. 40 сек. 10 мин. |
| 18.05. | <https://www.youtube.com/watch?v=Brhf7cPsGTU&feature=youtu.be>  | Дозировка написана в видео. Время отдыха увеличиваем на 1 мин. Количество раз сокращаем на 3-4. |
| 19.05. | 1. Езда на велотренажере (альтернатива: бег на беговой дорожке или бег на месте) –2. ОРУ на месте –3. Кувырки вперед – 4. Кувырки назад – 5. Мостик – 6. Стойка на голове –7. Мостик на голове, без рук, с наклонами головы -  | 5 мин.5 мин.20 раз.20 раз.3\*10 сек.3\*10 сек.3\*10 сек. |
| 20.05. | <https://www.youtube.com/watch?v=yiHlSSn4nGY&feature=youtu.be>  | Дозировка написана в видео. Время отдыха увеличиваем на 1 мин. Количество раз сокращаем на 3-4. |
| 21.05. | 1. Отжимания от стула – 2. Подтягивания на высокой перекладине – 3. Приседания – 4. Отжимания с упором на мяч – 5. Напрыгивания на тумбу (кресло, диван, стул) – 6. Планка «Стульчик» (упор спиной к стене, образую форму стула)  | 3\*20 раз. 3\*5 раз. 2\*70 раз. 3\*10 раз. 3\*15 раз. 2\*1 мин. |
| 22.05. | 1. Ведение мяча произвольным способом 3 м и убирание мяча под себя подошвой правой ногой – 2. Ведение мяча произвольным способом 3 м и убирание мяча под себя подошвой левой ногой – 3. Ведение мяча произвольным способом 3 м и убирание мяча под себя «щечкой» правой ногой – 4. Ведение мяча произвольным способом 3 м и убирание мяча под себя «щечкой» левой ногой – 5. На замахе правой ногой, мячом рисуем «галочку» подошвой-«щечкой» за опорной ногой; также левой ногой – 6. Перекаты мяча с ноги на ногу: «щечка»-внешняя-подошва, затем также другой ногой – 7. Перекаты мяча с ноги на ногу: два раз внешней-подошва, затем также другой ногой – 8. Планка с упором на двух предплечьях, на одной ноге –  | 20 раз. 20 раз. 20 раз. 20 раз. по 20 раз. 1 мин. 1 мин. 2\*1,5 мин. |
| 23.05. | 1. Жонглирование мяча правой ногой – 2. Жонглирование мяча левой ногой – 3. «Венгерка», выполняется по возможности в парах. Набрасываем мяч руками с отскоком от пола на «щечку» правой ноги – с отскоком от пола на «щечку» левой ноги – на «щечку» правой ноги – на «щечку левой ноги – с отскоком от пола на середину подъёма правой ноги – с отскоком от пола на середину подъема левой ноги – на правое бедро, после приема, мяч ударяется об пол и передача «щечкой» правой ногой – на левое бедро, после приема, мяч ударяется об пол и передача «щечкой» левой ногой – на грудь, после приема, мяч ударяется об пол и передача правой ногой серединой подъема – на грудь, после приема, мяч ударяется об пол и передача левой ногой серединой подъема –с отскоком от пола на голову – на голову -  | 200 раз.100 раз.20 раз.20 раз.20 раз.20 раз.20 раз.20 раз.20 раз.20 раз.20 раз.20 раз.10 раз.10 раз. |
| 25.05. | 1. Езда на велотренажере (альтернатива: бег на беговой дорожке или бег на месте) -2. Стретчинг –  | 40 мин. 15 мин. |
| 26.05. | <https://www.youtube.com/watch?v=EuIXFMzSoOw&feature=youtu.be>  | Дозировка написана в видео. Время отдыха увеличиваем на 1 мин. Количество раз сокращаем на 3-4. |
| 27.05. | Кросс | 40 мин. или 5,5 км. |
| 28.05. | 1. Обводка фишек «змейкой» двумя ногами - 2. Обводка фишек «змейкой» правой ногой - 3. Обводка фишек «змейкой» левой ногой - 4. Обводка фишек «змейкой» внешней стороной стопы левой-правой ногами - 5. Обводка фишек «змейкой» подошвой левой-правой ногами - 6. Обманные движения: переброс правой ноги через мяч наружу, уход внешней стороной стопы левой ноги в левую сторону; переброс левой ноги через мяч наружу, уход внешней стороной стопы правой ноги в правую сторону – 7. Обманные движения: переброс правой ноги через мяч вовнутрь, уход внешней стороной стопы правой ноги в правую сторону; переброс левой ноги через мяч вовнутрь, уход внешней стороной стопы левой ноги в левую сторону - 8. Финт Зидана в левую и правую сторону – 9. Жонглирование - 10. Удары по малым воротам на точность (попасть в определенный угол) – 11. Пресс - 12. Стретчинг -  | 3 мин. 3 мин. 3 мин. 3 мин. 3 мин. 3 мин. 3 мин. 3 мин. 200 раз. 15 мин. 3\*30 раз. 10 мин. |
| 29.05. | <https://www.youtube.com/watch?v=Yz-H5xh36FQ&t=128s>  | Дозировка написана в видео. Время отдыха увеличиваем на 1 мин. Количество раз сокращаем на 3-4. |
| 30.05. | Упражнения с мячом на месте:1. Перекаты мяча внутренней стороной стопы с ноги на ногу – 2. Перекаты мяча подошвой с ноги на ногу, правой ногой влево, левой ногой вправо – 3. Перекаты мяча подошвой с ноги на ногу, правой ногой вправо, левой ногой влево – 4. Перекаты мяча с ноги на ногу, правой ногой подошвой, левой ногой внутренней стороной стопы – 5. Перекаты мяча с ноги на ногу, левой ногой подошвой, правой ногой внутренней стороной стопы – 6. Перекат мяча правой ногой, внутренней-внешней сторонами стопы, влево-вправо – 7. Перекат мяча левой ногой, внутренней-внешней сторонами стопы, влево-вправо – 8. Перекат мяча правой ногой подошвой, вперед-назад – 9. Перекат мяча левой ногой подошвой, вперед-назад – 10. Перекат мяча правой ногой подошвой, влево-вправо – 11. Перекат мяча левой ногой подошвой, влево-вправо – 12. Перекат мяча внешней стороной стопы, правой-левой ногами – 13. Пресс, «раскладушка» - одновременно поднимая ноги и руки - 14. Планка с упором на двух предплечьях - 15. Боковая планка на правом предплечье - 16. Боковая планка на левом предплечье - 17. Стретчинг -  | 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 3\*20 раз. 1,5 мин. 40 сек. 40 сек. 10 мин. |

|  |
| --- |
| 2012 г.р. НП-1 |
| Дата занятия | Упражнения | Дозировка |
| 14.05. | 1. ОРУ на месте – 2. Подтягивания - 3. Отжимания от пола - 4. Обратные отжимания от стула - 5. Приседания - 6. Выпады вперед с гантелями - 7. Пресс, поднимание туловища из и.п. лежа на спине - 8. Вис на перекладине с лямками - 9. Стретчинг -  | 5 мин. 3\*5 раз. 3\*25 раз. 3\*15 раз. 3\*50 раз. 3\*20 раз.3\*30 раз. 3\*30 сек. 10 мин. |
| 16.05. | 1. Обводка фишек «змейкой» двумя ногами - 2. Обводка фишек «змейкой» правой ногой - 3. Обводка фишек «змейкой» левой ногой - 4. Обводка фишек «змейкой» внешней стороной стопы левой-правой ногами - 5. Обводка фишек «змейкой» подошвой левой-правой ногами - 6. Обманные движения: переброс правой ноги через мяч наружу, уход внешней стороной стопы левой ноги в левую сторону; переброс левой ноги через мяч наружу, уход внешней стороной стопы правой ноги в правую сторону – 7. Обманные движения: переброс правой ноги через мяч вовнутрь, уход внешней стороной стопы правой ноги в правую сторону; переброс левой ноги через мяч вовнутрь, уход внешней стороной стопы левой ноги в левую сторону - 8. Финт Зидана в левую и правую сторону – 9. Жонглирование - 10. Удары по малым воротам на точность (попасть в определенный угол) – 11. Пресс - 12. Стретчинг -  | 3 мин. 3 мин. 3 мин. 3 мин. 3 мин. 3 мин. 3 мин. 3 мин. 200 раз. 15 мин. 3\*30 раз. 10 мин. |
| 18.05. | <https://vk.com/sergeibikin?z=video-37112441_456241845%2F1c5f8c5b486995def1%2Fpl_post_-37112441_20036>  | Дозировка написана в видео. Время отдыха увеличиваем на 1 мин. Количество раз сокращаем на 3-4. |
| 21.05. | 1. ОРУ на месте – 2. Упражнения на координационной лестнице - 3. Прыжки через конусы: вперед - спиной вперед - боком правым - боком левым - на правой ноге - на левой ноге – 4 Прыжки в длину с места – 5. Прыжки через барьер 60 см – 6. Планка с упором на двух предплечьях – 7. Вис на перекладине -  | 5 мин.5 мин.30 сек.30 сек.30 сек.30 сек.30 сек.30 сек.40 раз.20 раз.2\*1,5 мин.15 сек. |
| 23.05. | Упражнения с мячом на месте:1. Перекаты мяча внутренней стороной стопы с ноги на ногу – 2. Перекаты мяча подошвой с ноги на ногу, правой ногой влево, левой ногой вправо – 3. Перекаты мяча подошвой с ноги на ногу, правой ногой вправо, левой ногой влево – 4. Перекаты мяча с ноги на ногу, правой ногой подошвой, левой ногой внутренней стороной стопы – 5. Перекаты мяча с ноги на ногу, левой ногой подошвой, правой ногой внутренней стороной стопы – 6. Перекат мяча правой ногой, внутренней-внешней сторонами стопы, влево-вправо – 7. Перекат мяча левой ногой, внутренней-внешней сторонами стопы, влево-вправо – 8. Перекат мяча правой ногой подошвой, вперед-назад – 9. Перекат мяча левой ногой подошвой, вперед-назад – 10. Перекат мяча правой ногой подошвой, влево-вправо – 11. Перекат мяча левой ногой подошвой, влево-вправо – 12. Перекат мяча внешней стороной стопы, правой-левой ногами – 13. Пресс, «раскладушка» - одновременно поднимая ноги и руки - 14. Планка с упором на двух предплечьях - 15. Боковая планка на правом предплечье - 16. Боковая планка на левом предплечье - 17. Стретчинг -  | 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 3\*20 раз. 1,5 мин. 40 сек. 40 сек. 10 мин. |
| 25.05. | <https://www.youtube.com/watch?v=Brhf7cPsGTU&feature=youtu.be>  | Дозировка написана в видео. Время отдыха увеличиваем на 1 мин. Количество раз сокращаем на 3-4. |
| 28.05. | 1. Жонглирование правой, левой ногами.2. Передачи мяча в стенку. Прием правой подошвой, перекат на левую ногу и удар по мячу «щечкой» - 3. Передачи мяча в стенку. Прием левой подошвой, перекат на правую ногу и удар по мячу «щечкой» - 4. Передачи мяча в стенку. Прием правой «щечкой», перекат на левую ногу и удар по мячу «щечкой» - 5. Передачи мяча в стенку. Прием левой «щечкой», перекат на правую ногу и удар по мячу «щечкой» - 6. Передачи мяча в стенку правой ногой «щечкой» в одно касание – 7. Передачи мяча в стенку левой ногой «щечкой» в одно касание – 8. Ведение мяча правой ногой подошвой – 9. Ведение мяча левой ногой подошвой – 10. Ведение мяча спиной вперед, правой-левой подошвой – 11. Ведение мяча серединой подъема правой ногой – 12. Ведение мяча серединой подъема левой ногой – 13. Планка, с упором на двух предплечьях –  | по 100 раз50 раз. 50 раз. 50 раз. 50 раз. 50 раз. 50 раз. 100 м. 100 м. 100 м. 100 м. 100 м. 2 раза\*1,5 мин. |
| 30.05. | <https://www.youtube.com/watch?v=yiHlSSn4nGY&feature=youtu.be>  | Дозировка написана в видео. Время отдыха увеличиваем на 1 мин. Количество раз сокращаем на 3-4. |

|  |
| --- |
| 2012 г.р. СОГ №8 МФ |
| Дата занятия | Упражнения | Дозировка |
| 13.05. | 1. Обводка фишек «змейкой» двумя ногами - 2. Обводка фишек «змейкой» правой ногой - 3. Обводка фишек «змейкой» левой ногой - 4. Обводка фишек «змейкой» внешней стороной стопы левой-правой ногами - 5. Обводка фишек «змейкой» подошвой левой-правой ногами - 6. Обманные движения: переброс правой ноги через мяч наружу, уход внешней стороной стопы левой ноги в левую сторону; переброс левой ноги через мяч наружу, уход внешней стороной стопы правой ноги в правую сторону – 7. Обманные движения: переброс правой ноги через мяч вовнутрь, уход внешней стороной стопы правой ноги в правую сторону; переброс левой ноги через мяч вовнутрь, уход внешней стороной стопы левой ноги в левую сторону - 8. Финт Зидана в левую и правую сторону – 9. Жонглирование - 10. Удары по малым воротам на точность (попасть в определенный угол) – 11. Пресс - 12. Стретчинг -  | 3 мин. 3 мин. 3 мин. 3 мин. 3 мин. 3 мин. 3 мин. 3 мин. 200 раз. 15 мин. 3\*30 раз. 10 мин. |
| 15.05. | <https://vk.com/sergeibikin?z=video-37112441_456241845%2F1c5f8c5b486995def1%2Fpl_post_-37112441_20036>  | Дозировка написана в видео. Время отдыха увеличиваем на 1 мин. Количество раз сокращаем на 3-4. |
| 20.05. | Упражнения с мячом на месте:1. Перекаты мяча внутренней стороной стопы с ноги на ногу – 2. Перекаты мяча подошвой с ноги на ногу, правой ногой влево, левой ногой вправо – 3. Перекаты мяча подошвой с ноги на ногу, правой ногой вправо, левой ногой влево – 4. Перекаты мяча с ноги на ногу, правой ногой подошвой, левой ногой внутренней стороной стопы – 5. Перекаты мяча с ноги на ногу, левой ногой подошвой, правой ногой внутренней стороной стопы – 6. Перекат мяча правой ногой, внутренней-внешней сторонами стопы, влево-вправо – 7. Перекат мяча левой ногой, внутренней-внешней сторонами стопы, влево-вправо – 8. Перекат мяча правой ногой подошвой, вперед-назад – 9. Перекат мяча левой ногой подошвой, вперед-назад – 10. Перекат мяча правой ногой подошвой, влево-вправо – 11. Перекат мяча левой ногой подошвой, влево-вправо – 12. Перекат мяча внешней стороной стопы, правой-левой ногами – 13. Пресс, «раскладушка» - одновременно поднимая ноги и руки - 14. Планка с упором на двух предплечьях - 15. Боковая планка на правом предплечье - 16. Боковая планка на левом предплечье - 17. Стретчинг -  | 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 3\*20 раз. 1,5 мин. 40 сек. 40 сек. 10 мин. |
| 22.05. | <https://www.youtube.com/watch?v=Brhf7cPsGTU&feature=youtu.be>  | Дозировка написана в видео. Время отдыха увеличиваем на 1 мин. Количество раз сокращаем на 3-4. |
| 27.05. | 1. Жонглирование правой, левой ногами.2. Передачи мяча в стенку. Прием правой подошвой, перекат на левую ногу и удар по мячу «щечкой» - 3. Передачи мяча в стенку. Прием левой подошвой, перекат на правую ногу и удар по мячу «щечкой» - 4. Передачи мяча в стенку. Прием правой «щечкой», перекат на левую ногу и удар по мячу «щечкой» - 5. Передачи мяча в стенку. Прием левой «щечкой», перекат на правую ногу и удар по мячу «щечкой» - 6. Передачи мяча в стенку правой ногой «щечкой» в одно касание – 7. Передачи мяча в стенку левой ногой «щечкой» в одно касание – 8. Ведение мяча правой ногой подошвой – 9. Ведение мяча левой ногой подошвой – 10. Ведение мяча спиной вперед, правой-левой подошвой – 11. Ведение мяча серединой подъема правой ногой – 12. Ведение мяча серединой подъема левой ногой – 13. Планка, с упором на двух предплечьях –  | по 100 раз50 раз. 50 раз. 50 раз. 50 раз. 50 раз. 50 раз. 100 м. 100 м. 100 м. 100 м. 100 м. 2 раза\*1,5 мин. |
| 29.05. | <https://www.youtube.com/watch?v=yiHlSSn4nGY&feature=youtu.be>  | Дозировка написана в видео. Время отдыха увеличиваем на 1 мин. Количество раз сокращаем на 3-4. |

|  |
| --- |
| 2012 г.р. СОГ №9 МФ |
| Дата занятия | Упражнения | Дозировка |
| 12.05. | 1. Обводка фишек «змейкой» двумя ногами - 2. Обводка фишек «змейкой» правой ногой - 3. Обводка фишек «змейкой» левой ногой - 4. Обводка фишек «змейкой» внешней стороной стопы левой-правой ногами - 5. Обводка фишек «змейкой» подошвой левой-правой ногами - 6. Обманные движения: переброс правой ноги через мяч наружу, уход внешней стороной стопы левой ноги в левую сторону; переброс левой ноги через мяч наружу, уход внешней стороной стопы правой ноги в правую сторону – 7. Обманные движения: переброс правой ноги через мяч вовнутрь, уход внешней стороной стопы правой ноги в правую сторону; переброс левой ноги через мяч вовнутрь, уход внешней стороной стопы левой ноги в левую сторону - 8. Финт Зидана в левую и правую сторону – 9. Жонглирование - 10. Удары по малым воротам на точность (попасть в определенный угол) – 11. Пресс - 12. Стретчинг -  | 3 мин. 3 мин. 3 мин. 3 мин. 3 мин. 3 мин. 3 мин. 3 мин. 200 раз. 15 мин. 3\*30 раз. 10 мин. |
| 15.05. | <https://vk.com/sergeibikin?z=video-37112441_456241845%2F1c5f8c5b486995def1%2Fpl_post_-37112441_20036>  | Дозировка написана в видео. Время отдыха увеличиваем на 1 мин. Количество раз сокращаем на 3-4. |
| 19.05. | Упражнения с мячом на месте:1. Перекаты мяча внутренней стороной стопы с ноги на ногу – 2. Перекаты мяча подошвой с ноги на ногу, правой ногой влево, левой ногой вправо – 3. Перекаты мяча подошвой с ноги на ногу, правой ногой вправо, левой ногой влево – 4. Перекаты мяча с ноги на ногу, правой ногой подошвой, левой ногой внутренней стороной стопы – 5. Перекаты мяча с ноги на ногу, левой ногой подошвой, правой ногой внутренней стороной стопы – 6. Перекат мяча правой ногой, внутренней-внешней сторонами стопы, влево-вправо – 7. Перекат мяча левой ногой, внутренней-внешней сторонами стопы, влево-вправо – 8. Перекат мяча правой ногой подошвой, вперед-назад – 9. Перекат мяча левой ногой подошвой, вперед-назад – 10. Перекат мяча правой ногой подошвой, влево-вправо – 11. Перекат мяча левой ногой подошвой, влево-вправо – 12. Перекат мяча внешней стороной стопы, правой-левой ногами – 13. Пресс, «раскладушка» - одновременно поднимая ноги и руки - 14. Планка с упором на двух предплечьях - 15. Боковая планка на правом предплечье - 16. Боковая планка на левом предплечье - 17. Стретчинг -  | 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 3\*20 раз. 1,5 мин. 40 сек. 40 сек. 10 мин. |
| 22.05. | <https://www.youtube.com/watch?v=Brhf7cPsGTU&feature=youtu.be>  | Дозировка написана в видео. Время отдыха увеличиваем на 1 мин. Количество раз сокращаем на 3-4. |
| 26.05. | 1. Жонглирование правой, левой ногами.2. Передачи мяча в стенку. Прием правой подошвой, перекат на левую ногу и удар по мячу «щечкой» - 3. Передачи мяча в стенку. Прием левой подошвой, перекат на правую ногу и удар по мячу «щечкой» - 4. Передачи мяча в стенку. Прием правой «щечкой», перекат на левую ногу и удар по мячу «щечкой» - 5. Передачи мяча в стенку. Прием левой «щечкой», перекат на правую ногу и удар по мячу «щечкой» - 6. Передачи мяча в стенку правой ногой «щечкой» в одно касание – 7. Передачи мяча в стенку левой ногой «щечкой» в одно касание – 8. Ведение мяча правой ногой подошвой – 9. Ведение мяча левой ногой подошвой – 10. Ведение мяча спиной вперед, правой-левой подошвой – 11. Ведение мяча серединой подъема правой ногой – 12. Ведение мяча серединой подъема левой ногой – 13. Планка, с упором на двух предплечьях –  | по 100 раз50 раз. 50 раз. 50 раз. 50 раз. 50 раз. 50 раз. 100 м. 100 м. 100 м. 100 м. 100 м. 2 раза\*1,5 мин. |
| 29.05. | <https://www.youtube.com/watch?v=yiHlSSn4nGY&feature=youtu.be>  | Дозировка написана в видео. Время отдыха увеличиваем на 1 мин. Количество раз сокращаем на 3-4. |

|  |
| --- |
| 2012 г.р. СОГ №7 МФ |
| Дата занятия | Упражнения | Дозировка |
| 14.05. | 1. Обводка фишек «змейкой» двумя ногами - 2. Обводка фишек «змейкой» правой ногой - 3. Обводка фишек «змейкой» левой ногой - 4. Обводка фишек «змейкой» внешней стороной стопы левой-правой ногами - 5. Обводка фишек «змейкой» подошвой левой-правой ногами - 6. Обманные движения: переброс правой ноги через мяч наружу, уход внешней стороной стопы левой ноги в левую сторону; переброс левой ноги через мяч наружу, уход внешней стороной стопы правой ноги в правую сторону – 7. Обманные движения: переброс правой ноги через мяч вовнутрь, уход внешней стороной стопы правой ноги в правую сторону; переброс левой ноги через мяч вовнутрь, уход внешней стороной стопы левой ноги в левую сторону - 8. Финт Зидана в левую и правую сторону – 9. Жонглирование - 10. Удары по малым воротам на точность (попасть в определенный угол) – 11. Пресс - 12. Стретчинг -  | 3 мин. 3 мин. 3 мин. 3 мин. 3 мин. 3 мин. 3 мин. 3 мин. 200 раз. 15 мин. 3\*30 раз. 10 мин. |
| 16.05. | <https://vk.com/sergeibikin?z=video-37112441_456241845%2F1c5f8c5b486995def1%2Fpl_post_-37112441_20036>  | Дозировка написана в видео. Время отдыха увеличиваем на 1 мин. Количество раз сокращаем на 3-4. |
| 21.05. | Упражнения с мячом на месте:1. Перекаты мяча внутренней стороной стопы с ноги на ногу – 2. Перекаты мяча подошвой с ноги на ногу, правой ногой влево, левой ногой вправо – 3. Перекаты мяча подошвой с ноги на ногу, правой ногой вправо, левой ногой влево – 4. Перекаты мяча с ноги на ногу, правой ногой подошвой, левой ногой внутренней стороной стопы – 5. Перекаты мяча с ноги на ногу, левой ногой подошвой, правой ногой внутренней стороной стопы – 6. Перекат мяча правой ногой, внутренней-внешней сторонами стопы, влево-вправо – 7. Перекат мяча левой ногой, внутренней-внешней сторонами стопы, влево-вправо – 8. Перекат мяча правой ногой подошвой, вперед-назад – 9. Перекат мяча левой ногой подошвой, вперед-назад – 10. Перекат мяча правой ногой подошвой, влево-вправо – 11. Перекат мяча левой ногой подошвой, влево-вправо – 12. Перекат мяча внешней стороной стопы, правой-левой ногами – 13. Пресс, «раскладушка» - одновременно поднимая ноги и руки - 14. Планка с упором на двух предплечьях - 15. Боковая планка на правом предплечье - 16. Боковая планка на левом предплечье - 17. Стретчинг -  | 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 3\*20 раз. 1,5 мин. 40 сек. 40 сек. 10 мин. |
| 23.05. | <https://www.youtube.com/watch?v=Brhf7cPsGTU&feature=youtu.be>  | Дозировка написана в видео. Время отдыха увеличиваем на 1 мин. Количество раз сокращаем на 3-4. |
| 28.05. | 1. Жонглирование правой, левой ногами.2. Передачи мяча в стенку. Прием правой подошвой, перекат на левую ногу и удар по мячу «щечкой» - 3. Передачи мяча в стенку. Прием левой подошвой, перекат на правую ногу и удар по мячу «щечкой» - 4. Передачи мяча в стенку. Прием правой «щечкой», перекат на левую ногу и удар по мячу «щечкой» - 5. Передачи мяча в стенку. Прием левой «щечкой», перекат на правую ногу и удар по мячу «щечкой» - 6. Передачи мяча в стенку правой ногой «щечкой» в одно касание – 7. Передачи мяча в стенку левой ногой «щечкой» в одно касание – 8. Ведение мяча правой ногой подошвой – 9. Ведение мяча левой ногой подошвой – 10. Ведение мяча спиной вперед, правой-левой подошвой – 11. Ведение мяча серединой подъема правой ногой – 12. Ведение мяча серединой подъема левой ногой – 13. Планка, с упором на двух предплечьях –  | по 100 раз50 раз. 50 раз. 50 раз. 50 раз. 50 раз. 50 раз. 100 м. 100 м. 100 м. 100 м. 100 м. 2 раза\*1,5 мин. |
| 30.05. | <https://www.youtube.com/watch?v=yiHlSSn4nGY&feature=youtu.be>  | Дозировка написана в видео. Время отдыха увеличиваем на 1 мин. Количество раз сокращаем на 3-4. |