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 раз  50 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 раз  50 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 раз  50 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 раз  50 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. |