

Недельные микроциклы для каждой группы на месяц.

Микроцикл для ТСС-2

Понедельник:

Конспект - занятия

Группа: ТСС-2

Задачи: Поддержание и совершенствование скоростно-силовых способностей в индивидуальных упражнениях ТТХ с мячом, стретчинг.

Дата: понедельник

Время: 14:15 - 15:45

Место: комната – пространство 2х2м

Инвентарь: мяч, 2 фишки(бутылки, кружки и т.д.)

№п/п	Содержание занятия	дозировка	Организационно-методические указания
1	Подготовительная часть (разминка) https://youtu.be/sYbN8TenBGU	15 мин	Смотреть, слушать внимательно и выполнять упражнения
2	Основная часть: https://youtu.be/5Hns0cOPm60 https://youtu.be/4DGNY45Msl0	60 мин	показанные на видео. При выполнении стретчинга
3	Заключительная часть: Стретчинг - https://youtu.be/w69x-kM0-3Y	15 мин	необходима помощь партнера(мама, папа, брат или др. родственники находящиеся дома).

Среда:

Конспект - занятия

Группа: ТСС-2

Задачи: Поддержание физической работоспособности футболиста, стретчинг.

Дата: среда

Время: 14:15 - 15:45

Место: комната – пространство 2х2м

Инвентарь: мяч, 2 фишки(бутылки, кружки и т.д.)

№п/п	Содержание занятия	дозировка	Организационно-методические указания
1	Подготовительная часть (разминка) https://youtu.be/sYbN8TenBGU	15 мин	Упражнения показанные на видео в движении выполняем на месте. При выполнении стретчинга необходима помощь партнера(мама, папа, брат или др. родственники находящиеся дома).
2	Основная часть: https://youtu.be/U_6u1OSwr7U Заключительная часть: Стретчинг - https://youtu.be/w69x-kM0-3Y	60 мин	
3		15 мин	

Пятница:

Конспект - занятия

Группа: ТСС-2

Задачи: Поддержание ОФП и координационных способностей с мячом, стретчинг.

Дата: пятница

Время: 14:15 - 15:45

Место: комната – пространство 2х2м

Инвентарь: мяч, 2 фишки(бутылки, кружки и т.д.)

№п/п	Содержание занятия	дозировка	Организационно-методические указания
1	Подготовительная часть (разминка) https://youtu.be/sYbN8TenBGU	15 мин	Смотреть, слушать внимательно и выполнять упражнения показанные на видео. При выполнении стретчинга необходима помощь партнера(мама, папа, брат или др. родственники находящиеся дома).
2	Основная часть: https://youtu.be/717oPffUtNw	60 мин	
3	Заключительная часть: Стретчинг - https://youtu.be/w69x-kM0-3Y	15 мин	

Воскресенье:

Конспект - занятия

Группа: ТСС-2

Задачи: Теория – 1)разобрать действия игрока каждого амплуа, знать теоретически как действовать на любой позиции.2)разучить схемы расстановки игроков,3)изучить правила игры 2020.4)знать историю футбола и т.д.

Дата: воскресенье

Время: 12:45 - 15:00

Место: комната

Инвентарь: компьютер

№п/п	Содержание занятия	дозировка	Организационно методические указания
	Литература, интернет ресурсы.	135 мин	Смотреть, слушать, читать, анализировать. Задаем вопросы тренеру.

Микроцикл ТСС-3

Вторник:

Конспект - занятия

Группа: ТСС-3

Задачи: Поддержание ОФП и координационных способностей с мячом, стретчинг.

Дата: вторник

Время: 15:00 - 17:15

Место: комната – пространство 2х2м

Инвентарь: мяч

№п/п	Содержание занятия	дозировка	Организационно-методические указания
1	Подготовительная часть (разминка) https://youtu.be/sYbN8TenBGU	15 мин	Смотреть, слушать внимательно и выполнять упражнения показанные на видео. При выполнении стретчинга необходима помощь партнера(мама, папа, брат или др. родственники находящиеся дома).
2	Основная часть: ОФП- https://vk.com/video-170102421_456239099 Координация с мячом - https://youtu.be/yRSRttu8Gp8	90 мин 40 мин	
3	Заключительная часть: Стретчинг - https://youtu.be/w69x-kM0-3Y	50 мин 30 мин	

Четверг:

Конспект - занятия

Группа: ТСС-3

Задачи: Поддержание физической работоспособности футболиста, стретчинг.

Дата: четверг

Время: 15:00 - 17:15

Место: комната – пространство 2х2м

Инвентарь: мяч, отягощения и партнер.

№п/п	Содержание занятия	дозировка	Организационно-методические указания
1	Подготовительная часть (разминка) https://youtu.be/sYbN8TenBGU	15 мин	Смотреть, слушать внимательно и выполнять упражнения
2	Основная часть(силовая): Для Верха-спина грудь плечи и руки: https://youtu.be/c0yzRJrXrds для ног https://youtu.be/v-lhfTzFuFU	90 мин	показанные на видео. При выполнении стретчинга необходима помощь партнера(мама, папа, брат или др. родственники находящиеся дома).
3	Заключительная часть: Стретчинг - https://youtu.be/w69x-kM0-3Y	30 мин	

Суббота:

Конспект - занятия

Группа: ТСС-3

Задачи: Поддержание ОФП и совершенствование навыков контроля мяча, стретчинг.

Дата: суббота

Время: 15:00 - 17:15

Место: комната – пространство 2х2м

Инвентарь: мяч, бутылка с водой.

№п/п	Содержание занятия	дозировка	Организационно-методические указания
1	Подготовительная часть (разминка) https://youtu.be/cVKGCxub-zk	15 мин	до 10 мин видео
2	Основная часть: https://youtu.be/cVKGCxub-zk	90 мин	с 10 мин видео, каждое упражнение 15 раз по 3 подхода на каждую ногу.
3	Заключительная часть: Стретчинг - https://youtu.be/w69x-kM0-3Y	30 мин	Нужен партнер

Воскресенье:

Конспект - занятия

Группа: ТСС-3

Задачи: Теория – 1)разобрать действия игрока каждого амплуа, знать теоретически как действовать на любой позиции.2)разучить схемы расстановки игроков,3)изучить правила игры 2020.4)знать историю футбола т.д.

Дата: воскресенье

Время: 10:15-12:30

Место: комната

Инвентарь: компьютер

№п/п	Содержание занятия	дозировка	Организац методичес указания
	Литература, интернет ресурсы.	135 мин	Смотреть, слушать, чи анализиро Задаем во тренеру.

Микроцикл ТСС-4

Понедельник:

Конспект - занятия

Группа: ТСС-4

Задачи: Поддержание ОФП и совершенствование навыков контроля мяча, стретчинг.

Дата: понедельник

Время: 16:00 - 18:45

Место: комната – пространство 2х2м

Инвентарь: мяч, бутылка с водой.

№п/п	Содержание занятия	дозировка	Организационно-методические указания
1	Подготовительная часть (разминка) https://youtu.be/cVKGCxub-zk	15 мин	до 10 мин видео
2	Основная часть: https://youtu.be/cVKGCxub-zk	90 мин	с 10 мин видео, каждое упражнение 15 раз по 3 подхода на каждую ногу.
3	Заключительная часть: Стретчинг - https://youtu.be/w69x-kM0-3Y	30 мин	Нужен партнер

Среда:

Конспект - занятия

Группа: ТСС-4

Задачи: Поддержание физической работаспособности футболиста, стретчинг.

Дата: среда

Время: 16:00 - 18:15

Место: комната – пространство 2х2м

Инвентарь: мяч, отягощения и партнер.

№п/п	Содержание занятия	дозировка	Организационно-методические указания
1	Подготовительная часть (разминка) https://youtu.be/sYbN8TenBGU	15 мин	Смотреть, слушать внимательно и выполнять упражнения
2	Основная часть(силовая): Для Верха-спина грудь плечи и руки: https://youtu.be/c0yzRJrXrds для ног https://youtu.be/v-lhfTzFuFU	90 мин	показанные на видео. При выполнении стретчинга необходима помощь партнера(мама, папа, брат или др. родственники находящиеся дома).
3	Заключительная часть: Стретчинг - https://youtu.be/w69x-kM0-3Y	30 мин	

Пятница:

Конспект - занятия

Группа: ТСС-4

Задачи: Поддержание ОФП и координационных способностей с мячом, стретчинг.

Дата: пятница

Время: 16:00 - 18:15

Место: комната – пространство 2х2м

Инвентарь: мяч

№п/п	Содержание занятия	дозировка	Организационно-методические указания
1	Подготовительная часть (разминка) https://youtu.be/sYbN8TenBGU	15 мин	Смотреть, слушать внимательно и выполнять упражнения показанные на видео. При выполнении стретчинга необходима помощь партнера(мама, папа, брат или др. родственники находящиеся дома).
2	Основная часть: ОФП- https://vk.com/video-170102421_456239099 Координация с мячом - https://youtu.be/yRSRttu8Gp8	90 мин 40 мин	
3	Заключительная часть: Стретчинг - https://youtu.be/w69x-kM0-3Y	50 мин 30 мин	

Воскресенье:

Конспект - занятия

Группа: ТСС-4

Задачи: Поддержание и совершенствование скоростно-силовых способностей в индивидуальных упражнениях ТТХ с мячом, стретчинг.

Дата: понедельник

Время: 15:00 - 17:15

Место: комната – пространство 2х2м

Инвентарь: мяч, 2 фишки(бутылки, кружки и т.д.)

№п/п	Содержание занятия	дозировка	Организационно-методические указания
1	Подготовительная часть (разминка) https://youtu.be/sYbN8TenBGU	15 мин	Смотреть, слушать внимательно и выполнять упражнения
2	Основная часть: https://youtu.be/5Hns0cOPm60 https://youtu.be/4DGNY45MsI0	60 мин	показанные на видео. При выполнении стретчинга
3	Заключительная часть: Стретчинг - https://youtu.be/w69x-kM0-3Y	15 мин	необходима помощь партнера(мама, папа, брат или др. родственники находящиеся дома).