**ПЛАН**

индивидуальных тренировок для воспитанников отделения «Футбол»

 группы тренировочного этапа (спортивная специализация)

в период с 23.03.2020 по 12.04.2020 года

**1.** РАЗМИНКА – динамическая и статическая растяжка, упражнения для

 укрепления голеностопа – **10 минут**

**2.** ПЛАНКА – 3 подхода по 1 минуте (пауза между подходами 30 секунд);

 ПЛАНКА НА ПРЯМЫХ РУКАХ С ПООЧЕРЁДНЫМ КАСАНИЕМ ПЛЕЧА –

 2 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд);

 БОКОВАЯ ПЛАНКА – 2 подхода по 30 секунд на правый и левый бок (пауза

 между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха* – **10 минут**

**3.** ОТЖИМАНИЯ – 3 подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд), *1*

 *минута отдыха –* **5 минут**

**4.** ПРЕСС – 2 подхода по 40 раз с чередованием на прямые и косые мышцы

 живота (пауза между подходами 30 секунд);

 СКАЛОЛАЗ (подтягивание левого и правого колена к груди из упора лёжа) – 2

 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха* –

 **5 минут**

**5.** ПРИСЕДАНИЯ – 2 подхода по 30 раз (пауза между подходами 30 секунд), *2*

 *минуты отдыха –* **5 минут**

**6.** УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ (ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЛИ ВЫБОРОЧНО) –

 свободное набивание мяча (правой и левой ногой, коленями, головой),

 чередование (2 раза правой, 2 раза левой ногой) – 5 минут (3 мин.+2 мин.),

 перекаты внутренней стороной стопы от правой к левой ноге и обратно (на

 месте и в движении) – 2 минуты (1 мин.+1 мин.), перекаты передней частью

 подошвы стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) – 2

 минуты (1 мин.+1 мин.), поочерёдное касание мяча передней частью подошвы

 стопы правой и левой ноги на месте, по часовой и против часовой стрелки – 2

 минуты (1 мин.+30 сек.+30 сек.), перекат мяча подошвой стопы в движении

 (правой и левой ногой) – 2 минуты (1 мин.+1 мин.), свободное ведение мяча с

 добавлением освоенных обманных движений и резким разворотом на 180

 градусов или уходом в сторону – 2 минуты – **10 минут**

**7.** ЗАМИНКА – статическая растяжка, восстановление дыхания

 **ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 45 МИНУТ**

 **План следует выполнять ежедневно, по два раза в день, с понедельника по субботу, вплоть до возобновления тренировочного процесса!**