**ПЛАН**

индивидуальных тренировок для воспитанников отделения **«Футбол»**

в период **с 06.05.2020 по 31.05.2020 года**

Старший тренер-преподаватель – Шишов И.Д.

**1.**РАЗМИНКА– динамическая (комплекс разминочных упражнений, которые

выполнялись вовремя тренировочного процесса) и статическая растяжка

(наклоны в перёд, в стороны и назад – *10 раз в каждую сторону*, складка (сидя

на полу, сложить ноги вместе и вытянуть в перёд, затем постараться коснуться

руками стоп, стараясь сохранить колени прямыми) –*10 раз*, складка ноги

врозь (сидя на полу, развести ноги широко в стороны, затем начать делать

наклоны вперёд с вытянутыми руками, сохраняя колени прямыми) – *10 раз*,

лодочка (лёжа на животе, руки вытягиваем вперёд, затем отрываем верхние и

нижние конечности от пола и фиксируемся на несколько секунд) – *10 раз*),

упражнения дляукрепления голеностопа – **10 минут**

**2.**ПОЛНАЯ ПЛАНКА (НА ПРЯМЫХ РУКАХ) – 2 подхода по 30 секунд (пауза

междуподходами 30 секунд);

ПЛАНКА НА ЛОКТЯХ – 2 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30

секунд);

ПОЛНАЯ ПЛАНКА С ПООЧЕРЁДНЫМ КАСАНИЕМ ПЛЕЧА – 2 подхода по

15 секунд (пауза между подходами 30 секунд);

ПЛАНКА НА ЛОКТЯХ С ПООЧЕРЁДНЫМ ПОДЪЁМОМ НОГ – 2 подхода

по 15 секунд(пауза между подходами 30 секунд);

БОКОВАЯ ПЛАНКА – 2 подхода по 15 секунд на правый и левый бок (пауза

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

**3.**ОТЖИМАНИЯ – 2 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд), *1*

*минутаотдыха –* **5 минут**

**4.**ПРЕСС – 2 подхода по20 раз(пауза между подходами30 секунд), *1 минута*

*отдыха* – **5 минут**

**5.**ПРИСЕДАНИЯ – 2подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд), *2*

*минуты отдыха –* **5 минут**

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

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 (1мин.+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.+1мин.)*, свободное ведение мяча с

Добавлением освоенных обманных движений и резким разворотом на 180

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

**План рекомендуется выполнять ежедневно, с понедельника по пятницу, вплоть до возобновления тренировочного процесса!**