**ПЛАН**

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

 группы **«УТГ»** (старшая группа)в период **с 06.04.2020 по 30.04.2020 года**

Тренер-преподаватель – Файдулин А.К.

**1-я часть индивидуальной тренировки**

**Продолжительность - 30 минут**

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

 выполнялись во время тренировочного процесса) и статическая растяжка

 (наклонывперёд, в стороны и назад – *15* *раз в каждую сторону*, складка (сидя

 на полу, сложить ноги вместе и вытянуть вперёд, затем коснуться руками

 стоп, стараясь сохранить колени прямыми) – *15 раз*, складка ноги врозь (сидя

 на полу, развести ноги широко в стороны, затем начать делать наклоны вперёд

 с вытянутыми руками, стараясь сохранить колени прямыми) – *15 раз*, лодочка

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

 конечности от пола и фиксируемся на несколько секунд) – *15 раз*),

 упражнения для укрепления голеностопа – **15 минут**

**2.** ПОЛНАЯ ПЛАНКА (НА ПРЯМЫХ РУКАХ) – 3 подхода по 1 минуте (пауза

 между подходами 30 секунд);

 ПЛАНКА НА ЛОКТЯХ – 3 подхода по 1 минуте (пауза между подходами 30

 секунд);

 ПОЛНАЯ ПЛАНКА С ПООЧЕРЁДНЫМ КАСАНИЕМ ПЛЕЧА – 3 подхода по

 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд);

 ПЛАНКА НА ЛОКТЯХ С ПООЧЕРЁДНЫМ ПОДЪЁМОМ НОГ – 3 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) – **15 минут**

**2-я часть индивидуальной тренировки**

**Продолжительность - 60 минут**

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

 выполнялись во время тренировочного процесса), упражнения для укрепления

 голеностопа – **10 минут**

**2.** ОТЖИМАНИЯ КЛАССИЧЕСКИЕ – 2 подхода по 10 раз (пауза между

 подходами 30 секунд);

 РУКИ ШИРОКО – 2 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд);

 РУКИ УЗКО – 2 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд), *1*

 *минута отдыха –* **10 минут**

**3.** ПРЕСС – 3 подхода по 30 раз с чередованием на прямые и косые мышцы

 живота (пауза между подходами 30 секунд);

 ПОДЪЁМ НОГ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА – 3 подхода по 20 раз(пауза между

 подходами 30 секунд)

 СКАЛОЛАЗ (подтягивание левого и правого колена к груди из упора лёжа) – 3

 подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха* –

 **15 минут**

**4.** ПРИСЕДАНИЯ – 3 подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд), *2*

 *минуты отдыха –* **5 минут**

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

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

 месте и в движении) – 3 минуты, перекаты передней частью подошвы стопы

 от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) – 3 минуты,

 поочерёдное касание мяча передней частью подошвы стопы правой и левой

 ноги на месте, по часовой и против часовой стрелки – 3 минуты, перекат мяча

 подошвой стопы в движении (правой и левой ногой) – 3 минуты, свободное

 ведение мяча с добавлением освоенных обманных движений и резким

 разворотом на 180 градусов или уходом в сторону – 3 минуты – **15 минут**

**6.** ЗАМИНКА – статическая растяжка мышц шеи, плеч, бицепса, груди, спины,

 торса, бёдер и коленей, восстановление дыхания – **5 минут**

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