**ПЛАН**

индивидуальных тренировок для учащихся отделения «Футбол»

группы СОГ период с 04.10.2021 по 01.11.2021 года

Тренер-преподаватель – Романовский Константин Вячеславович

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

 укрепления голеностопа – **10 минут**

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

ПЛАНКА НА ПРЯМЫХ РУКАХ С ПООЧЕРЁДНЫМ КАСАНИЕМ ПЛЕЧА –

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

 *минутаотдыха –* **5 минут**

**4.**ПРЕСС – 2 подхода по20 раз(пауза между подходами30 секунд);

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

 подхода по15 секунд (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха* –

**5 минут**

**5.**ПРИСЕДАНИЯ – 2подхода по 15 раз (пауза между подходами 30 секунд), *2*

 *минуты отдыха –* **5 минут**

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

 перекаты внутренней сторонойстопы от правой к левой ноге иобратно (на

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

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

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

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

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

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

 добавлениемосвоенных обманных движений и резкимразворотом на 180

 градусов илиуходом 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( понедельник, среда, пятница), вплоть до возобновления тренировочного процесса!**