**ПЛАН**

индивидуальных тренировок для воспитанников отделения «Футбол»

группы СОГ2в период с 29.01.2022 по 28.02.2022 года

Тренер-преподаватель Зимин А.М.

**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 минута отдыха –* **5 минут**

**4.** ПРЕСС – 2 подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд);

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

– 2 подхода по 15 секунд (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута*

*отдыха*- **5 минут**

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

*2минуты 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 (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

(1мин. +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 три раза в неделю (понедельник, среда**

**четверг), по два раза в день, вплоть до возобновления тренировочного процесса!**