**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!**