**ПЛАН**

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

группы **«УТГ»** (старшая группа)в период **с 04.10.2021 по 01.11.2021 года**

Тренер-преподаватель – Гребещенко Н.И.

**1-я часть индивидуальной тренировки**

**Продолжительность - 30 минут**

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

выполнялисьвовремя тренировочного процесса) и статическая растяжка

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

 на полу, сложитьногивместе и вытянутьвперёд, затем коснутьсяруками

стоп, стараясь сохранитьколенипрямыми) –*15 раз*, складка ногиврозь (сидя

 на полу, развести ноги широко встороны, затем начатьделатьнаклоны вперёд

 с вытянутыми руками, стараясь сохранитьколенипрямыми) – *15 раз*, лодочка

(лёжа на животе, руки вытягиваем вперёд,затем отрываемверхние инижние

конечности отпола и фиксируемся нанесколько секунд) – *15 раз*),

упражнения дляукрепленияголеностопа – **15 минут**

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

 междуподходами 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 (паузамежду подходами 30 секунд);

ПЛАНКА НА ЛОКТЯХ С ПООЧЕРЁДНЫМ ПОДЪЁМОМ НОГ – 3подхода

 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 вовремя тренировочного процесса),упражнения дляукрепления

 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 подходами30 секунд);

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

 подходами30 секунд)

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

 подхода по20 раз (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха* –

**15 минут**

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

 *минуты отдыха –* **5 минут**

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

 перекаты внутренней сторонойстопы от правой к левой ноге иобратно (на

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

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

поочерёдное касание мяча передней частью подошвыстопы правой и левой

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

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

ведение мяча сдобавлениемосвоенных обманных движений и резким

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

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

 торса, бёдер иколеней, восстановление дыхания – **5 минут**

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