**ПЛАН**

индивидуальных тренировок для учащихся отделения «Футбол»

группы СОГ период с 04.10.2021 по 01.11.2021 года

Тренер-преподаватель – Иванов Эдуард Валерьевич

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 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 стороной стопы от правой к левой ноге и обратно (на

 месте ив 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 (1мин.+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 (1 мин.+1мин.), 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 ежедневно, по два раза в день (понедельник, среда, пятница), вплоть до возобновления тренировочного процесса!**