**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!**