ПЛАН

индивидуальных тренировок для учащихся отделения «Футбол»

группы СОГ период с 04.10.2021 по 01.11.2021 года

Тренер-преподаватель -Донсков Андрей Михайлович.

1.РАЗМИНКА– динамическая и статическая растяжка. – 10 минут

2.ПЛАНКА – 3 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд);

ПЛАНКА НА СОГНУТЫХ РУКАХ

2 подхода по 20 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.СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ – 3 подхода по 10-20 раз (пауза между подходами 30 секунд), – 5 минут

4.ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА – 2 подхода по20 раз (пауза между подходами30 секунд);

СКРУЧИВАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА, РУКИ ЗА ГОЛОВОЙ – 2 подхода по20 раз (пауза между подходами 30 секунд), 1 минута отдыха –

5 минут

5.ПРИСЕДАНИЯ – 2 подхода по 20 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), до возобновления тренировочного процесса.

ПЛАН

индивидуальных тренировок для учащихся отделения «ОФП»

группы СОГ период с 04.10.2021 по 01.11.2021 года

Тренер-преподаватель -Донсков Андрей Михайлович.

**Домашний комплекс ОФП (общая физическая подготовка).**

**Цели и задачи:** совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка) в домашних условиях; развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений.

**Место занятий:** квартира; площадь для выполнения комплекса не менее 2 квадратных метра.

**Инвентарь:** гимнастический коврик; плед; ковёр и.т.д.

**Время выполнения комплекса:**в любое удобное время с 10.00 до 12.00 и с 16.00 до 18.00. понедельник, среда, пятница.

**Продолжительность выполнения комплекса:** 45 минут.

**Отдых между выполнением упражнений (серий или сетов) 20 - 30 секунд.**

**Отдых между выполнением планок 10 20 секунд.**

**Источник информации по технике выполнения упражнений:** интернет – ресурсы по теме фитнеса

**ВАЖНО! НЕ ЗАБЫВАЕМ О ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И САМОКОНТРОЛЕ! ОТДЫХ МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ (СЕРИЙ ИЛИ СЕТОВ) 20-30 СЕКУНД ОБЯЗАТЕЛЕН! ДОЗИРОВКУ МОЖНО ПОДБИРАТЬ ИНДИВИДУАЛЬНО ПО САМОЧУВСТВИЮ!**

**1. «Перекаты» с пяток на носки**– 30 - 40 раз в среднем темпе;



**2. «Пружинистые» прыжки на месте на носках** в среднем темпе, слегка сгибая колени, отталкиваясь двумя ногами одновременно (держим осанку; руки на поясе или согнуты в локтях) – от одной до двух минут (по самочувствию);

3. Прыжки ноги вместе - ноги врозь с хлопком над головой («Jumping Jacks») – 30 секунд;

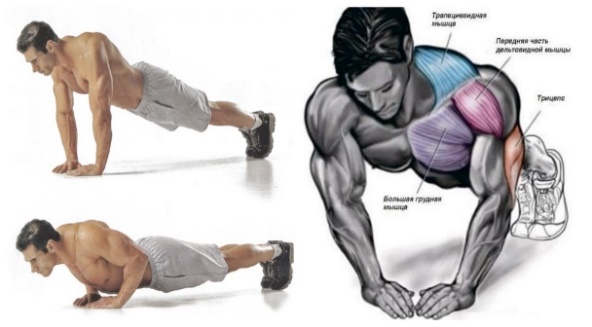


**4. Разминка** (любые упражнения по выбору на все суставы и на все группы мышц) – 4 минуты;

**5. Отжимания с узкой или средней постановкой рук** (девочки с колен) – 2-3 серии (сета) по 4-8 раз;







**6. Отжимания с широкой постановкой рук** (девочки с колен) – 2-3 серии (сета) по 8-10 раз;



**7. Обратные отжимания** – 2-3 серии (сета) по 8-12 раз;





**8. Ситапы** – 2 серии (сета) по 10 - 20 раз;



**9. Кранчи (скручивания на пресс)** – 2 серии (сета) по 10 – 20 раз;



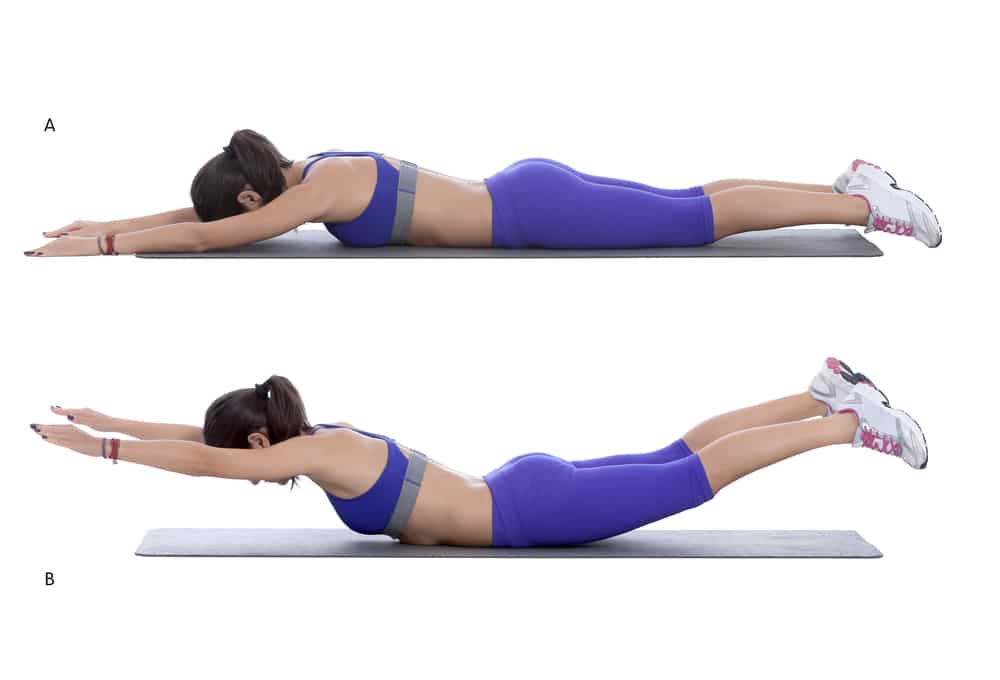


**10 Подъём таза из положения сед, упор сзади, согнув ноги**– 2 серии (сета) по 10 -20 раз;





**11. Гиперэкстензия на полу («супермен»)** – 2 серии (сета) по 10 – 20 раз;





**12. Приседания**– 2 серии (сета) по 15 - 20 раз;



**13. Приседания в широкой стойке** – 2 серии (сета) по 15 – 20 раз;





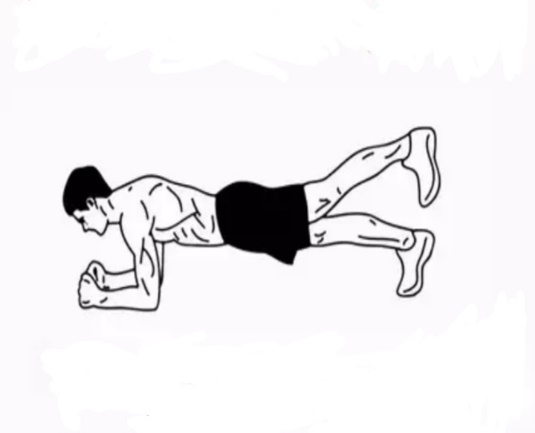
**14. Приседания в выпаде** - 2 серии (сета) по 6 - 10 раз на каждую ногу;



**15. Высокая планка**– 20-30 секунд;



**16. Низкая планка с вытянутой вверх прямой ногой** – 5 - 10 секунд на каждую ногу с отдыхом 5 секунд;



**17. Низкая планка с вытянутой рукой вперёд** – 5 - 10 секунд на каждую руку с отдыхом 5 секунд;



**18. Обратная планка**– 10 секунд;



**19. Высокая боковая планка**– 5 - 10 секунд на каждую сторону;



**20. Низкая боковая планка**– 5 - 10 секунд на каждую сторону;



**21. Стойка на носках руки вверх** – 20 – 30 секунд



**22. «Заминка». Медленный бег на месте**– 1 минута;

**23. Упражнения на гибкость (растяжка)** – 2-3 минуты

Любые упражнения по выбору и обязательно наклон туловища вперёд из положения сидя – 2 серии по 20 раз, выполнять медленно и плавно

