**ПЛАН**

индивидуальных тренировок для воспитанников отделения «Футбол»

в период 14.02.2022 по 19.02.2022 года

**1**. **РАЗМИНКА** – динамическая и статическая растяжка, упражнения для

 укрепления голеностопа – **12 минут**

**2. ПЛАНКА –** 4 подхода по 1 минуте (пауза между подходами 30 секунд);

 **ПЛАНКА НА ПРЯМЫХ РУКАХ С ПООЧЕРЁДНЫМ КАСАНИЕМ ПЛЕЧА –**  3 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд);

 **БОКОВАЯ ПЛАНКА** – 3 подхода по 30 секунд на правый и левый бок (пауза

 между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха* – **14 минут**

**3.** **ОТЖИМАНИЯ** – 4 подхода по 15 раз (пауза между подходами 30 секунд), *1*

 *минута отдыха –* **6 минут**

**4.** **ПРЕСС** – 3 подхода по 25 раз с чередованием на прямые и косые мышцы

 живота (пауза между подходами 30 секунд);

 **СКАЛОЛАЗ** (подтягивание левого и правого колена к груди из упора лёжа) – 2 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха* – **5 минут**

**5**. ПРИСЕДАНИЯ – 3 подхода по 25 раз (пауза между подходами 30 секунд), *2*

 *минуты отдыха –* **5 минут**

**6.** **УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ (ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЛИ ВЫБОРОЧНО**) – свободное набивание мяча (правой и левой ногой, коленями, головой),

 чередование (2 раза правой, 2 раза левой ногой) – 5 минут (3 мин.+2 мин.),

 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 (1 мин.+1 мин.), свободное ведение мяча с

 добавлением освоенных обманных движений и резким разворотом на 180

 градусов или уходом в сторону – 2 минуты – **15 минут**

**7. ЗАМИНКА** – статическая растяжка, восстановление дыхания

 **ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 45-55 МИНУТ**

 **План следует выполнять ежедневно, по два раза в день, с понедельника по субботу, вплоть до возобновления тренировочного процесса! Вести спортивный дневник!**