**ПЛАН**

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

в период **с 02.02.2022 по 12.02.2022 года**

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

выполнялись во время тренировочного процесса) и статическая растяжка

(наклонывперёд, в стороны и назад – *10* *раз в каждую сторону*, складка (сидя

на полу, сложить ноги вместе и вытянуть вперёд, затем постараться коснуться

руками стоп, стараясь сохранить колени прямыми) – *10 раз*, складка ноги

врозь (сидя на полу, развести ноги широко в стороны, затем начать делать

наклоны вперёд с вытянутыми руками, сохраняя колени прямыми) – *10 раз*,

лодочка (лёжа на животе, руки вытягиваем вперёд, затем отрываем верхние и

нижние конечности от пола и фиксируемся на несколько секунд) – *10 раз*),

упражнения для укрепления голеностопа – **10 минут**

**2.** ПОЛНАЯ ПЛАНКА (НА ПРЯМЫХ РУКАХ) – 2 подхода по 30 секунд (пауза

между подходами 30 секунд);

ПЛАНКА НА ЛОКТЯХ – 2 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30

секунд);

ПОЛНАЯ ПЛАНКА С ПООЧЕРЁДНЫМ КАСАНИЕМ ПЛЕЧА – 2 подхода по

15 секунд (пауза между подходами 30 секунд);

ПЛАНКА НА ЛОКТЯХ С ПООЧЕРЁДНЫМ ПОДЪЁМОМ НОГ – 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 – 2 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), *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 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* – **10 минут**

**ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 45 МИНУТ**

**План следует выполнять ежедневно, с понедельника по пятницу, по два раза в день, вплоть до возобновления тренировочного процесса!**