**ПЛАН**

индивидуальных тренировок для воспитанников отделения «Футбол»

 группы «НП» (средняя группа)в период с 28.09 по 12.10.2020 года

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

 укрепления голеностопа – **15 минут**

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

 **ПЛАНКА НА ПРЯМЫХ РУКАХ С ПООЧЕРЁДНЫМ КАСАНИЕМ ПЛЕЧА –**

 3 подхода по 15 секунд (пауза между подходами 30 секунд);

 **БОКОВАЯ ПЛАНКА** – 3 подхода по 15 секунд на правый и левый бок (пауза

 между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха* – **10 минут**

**3. ОТЖИМАНИЯ** – 4 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд), *1*

 *минута отдыха –* **5 минут**

**4. ПРЕСС** – 3 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** – 3 подхода 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 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 пятницу, вплоть до возобновления тренировочного процесса! Вести спортивный дневник!**