

## ПЛАН

индивидуальных тренировок для учащихся отделения «Футбол»

в период с **20.04.2020 по 24.04.2020** года

Тренер-преподаватель – Маматюк К.А.

**Продолжительность – 45 минут, по два раза в день.**

- 1. РАЗМИНКА** – динамическая (комплекс разминочных упражнений, которые выполнялись во время тренировочного процесса) и статическая растяжка (наклоны вперёд, в стороны и назад – *15 раз в каждую сторону*, складка (сидя на полу, сложить ноги вместе и вытянуть вперёд, затем постараться коснуться руками стоп, стараясь сохранить колени прямыми) – *15 раз*, складка ноги врозь (сидя на полу, развести ноги широко в стороны, затем начать делать наклоны вперёд с вытянутыми руками, сохраняя колени прямыми) – *15 раз*, лодочка (лёжа на животе, руки вытягиваем вперёд, затем отрываем верхние и нижние конечности от пола и фиксируемся на несколько секунд) – *15 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** – 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), *1 минута отдыха* – **5 минут**
- 5. ПРИСЕДАНИЯ** – 2 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.), перекаат 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**

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