**ПЛАН**

индивидуальных тренировок для воспитанников отделения «Футбол»

11.02.2022 года

**ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 45 МИНУТ**

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

укрепления голеностопа – **10 минут**

**2.** ПЛАНКА – 3 подхода по 1 минуте (пауза между подходами 30 секунд);

ПЛАНКА НА ПРЯМЫХ РУКАХ С ПООЧЕРЁДНЫМ КАСАНИЕМ ПЛЕЧА –

2 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд);

БОКОВАЯ ПЛАНКА – 2 подхода по 30 секунд на правый и левый бок (пауза

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

**3.** ОТЖИМАНИЯ – 3 подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд), *1*

*минута отдыха –* **5 минут**

**4.** ПРЕСС – 2 подхода по 40 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 – 2 подхода по 30 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 – **10 минут**

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