**ПЛАН**

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

**12.02.2022 года**

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

выполнялись вовремя тренировочного процесса) и статическая растяжка

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

 на полу, сложить ноги вместе и вытянутьвперёд, затем постараться коснуться

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

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

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

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

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

 упражнения дляукрепления голеностопа – **10 минут**

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

 междуподходами 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*

 *минутаотдыха –* **5 минут**

**4.**ПРЕСС – 2 подхода по20 раз(пауза между подходами30 секунд), *1 минута*

 *отдыха* – **5 минут**

**5.**ПРИСЕДАНИЯ – 2подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд), *2*

 *минуты отдыха –* **5 минут**

**6.**УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ (ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЛИ ВЫБОРОЧНО) –

 перекаты внутренней сторонойстопы от правой к левой ноге иобратно (на

 месте ив движении) – *2 минуты (1 мин.+1 мин.)*, перекаты передней частью

подошвы стопы от правой к левойногеи обратно (на месте и в движении) – *2*

*минуты (1мин.+1 мин.)*, поочерёдное касание мяча передней частьюподошвы

стопы правой и левойноги на месте, по часовой и против часовой стрелки – *2*

 *минуты (1 мин.+30 сек.+30 сек.)*,перекат мяча подошвой стопы в движении

 (правой и левойногой) – *2 минуты (1 мин.+1мин.)*, свободное ведение мяча с

 добавлениемосвоенных обманных движений и резкимразворотом на 180

 градусов илиуходом в сторону – *2 минуты* – **10 минут**