Утверждаю

Директор МБУ ДО ДЮСШ № 2

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Н.Кожарина

Приказ № \_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.

**ПЛАН**

тренировочных занятий в домашних условиях

отделение «Футбол» **группа УТ2(1), УТ2(2)**

**в период с 12.05.2020** до особого распоряжения УО

тренер-преподаватель – Романенко Игорь Александрович

**УТ2(1), УТ2(2)***– понедельник, среда, пятница, воскресенье*

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

 укрепления голеностопа

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

    ПЛАНКА НА ПРЯМЫХ РУКАХ С ПООЧЕРЁДНЫМ КАСАНИЕМ ПЛЕЧА –

    2 подхода (пауза между подходами 30 секунд);

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

    между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха*

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

 *минута отдыха*

 4.ПРЕСС – 2 подхода 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 (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха*

 5.ПРИСЕДАНИЯ – 3 подхода по 30 раз (пауза между подходами 30 секунд), *2*

 *минуты отдыха*

**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),

    перекаты внутренней стороной стопы от правой к левой ноге и обратно (на

    месте и в движении), перекаты передней частью  подошвы стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении), поочерёдное касание мяча передней частью подошвы

    стопы правой и левой ноги на месте, по часовой и против часовой стрелки, перекат мяча подошвой стопы в движении

    (правой и левой ногой) , свободное ведение мяча с добавлением освоенных обманных движений и резким разворотом на 180 градусов или уходом в сторону.

**7.** СФП: упражнения для специальной выносливости

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

 **ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 3 академических часа**