Утверждаю

Директор МБУ ДО ДЮСШ № 2

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

Приказ №\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г.

**ПЛАН**

тренировочных занятий в домашних условиях

отделение «Футбол» **группа «НП-2»**

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

тренер-преподаватель – Силкин Владислав Сергеевич

***НП-2*** *– понедельник, среда, четверг, пятница*

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

укрепления голеностопа

**2.** 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

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

*минута отдыха*

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*

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

*минуты отдыха*

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

**ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 2 академических часа**