**ПЛАН**

индивидуальных тренировок для обучающихся отделения «Футбол»

 группы «НП-1» в период с 04.04.2020 по 30.04.2020 года

Тренер-преподаватель – Грачёв Олег Николаевич

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

 укрепления голеностопа – **10 минут**

**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) – 5 минут

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– **20 минут**

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

 *минута отдыха –* **5 минут**

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**

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

 *минуты отдыха –* **5 минут**

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

 **ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 45 МИНУТ**

 **План следует выполнять в понедельник, среду и пятницу по два раза**

**в день, вплоть до возобновления тренировочного процесса!**