**ПЛАН**

тренировочных занятий в домашних условиях

отделение «Футбол» **группа «НП-1»**

**в период с 06.05.2020 по 08.05.2020 года**

тренер-преподаватель – Грачев Олег Николаевич

***НП-1*** *– понедельник, среда, пятница*

**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 вплоть до возобновления тренировочного процесса!**