**ПЛАН**

индивидуальных тренировок для воспитанников отделения «Футбол»

в период с 13.04.2020 по 30.04.2020 года

Педагог дополнительного образования – Харин Сергей Юрьевич

**1.**РАЗМИНКА– растяжка, упражнения для укрепления голеностопа – **10 минут**

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

ПЛАНКА НА ПРЯМЫХ РУКАХ – 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 – 3 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд), *1*

*минутаотдыха –* **5 минут**

**4.**ПРЕСС – 2 подхода по20 раз(пауза между подходами30 секунд);

СКАЛОЛАЗ (подтягивание левого и правого колена к груди из упора лёжа) – 2

подхода по15 секунд (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха* –

**5 минут**

**5.**ПРИСЕДАНИЯ – 2 подхода по 15 раз (пауза между подходами 30 секунд), *2*

*минуты отдыха –* **5 минут**

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

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

месте и в движении) – 2 минуты (1 мин.+1 мин.), перекаты передней частью

подошвы стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) – 2

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

стопы правой и левой ноги на месте – 2 минуты перекат мяча подошвой стопы в движении (правой и левой ногой) – 2 минуты (1 мин.+1мин.), свободное ведение мяча с добавлением освоенных обманных движений и резким разворотом на 180

градусов или уходом в сторону – 2 минуты – **5 минут**

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

**ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 40 МИНУТ**

**План следует выполнять ежедневно, с понедельника по субботу, вплоть до возобновления тренировочного процесса!**