

«Согласовано»
Протокол ПС
МБУДО «ДЮЦ «Надежда»
№ 5 от 06.04.2020 г.

«Утверждено»
Приказ МБУДО «ДЮЦ «Надежда»
№__ от 06.04.2020 г.
Директор В.В. Соколов _____

ПЛАН

**индивидуальных тренировок для воспитанников отделения «Футбол»
группы «НП-3» (средняя группа) в период с 01.04.2020 по 30.04.2020 года
педагог дополнительного образования – Шумилов Виталий Валентинович**

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

2. ПЛАНКА – 3 подхода по 1 минуте (пауза между подходами 30 секунд);
ПЛАНКА НА ПРЯМЫХ РУКАХ С ПООЧЕРЁДНЫМ КАСАНИЕМ ПЛЕЧА – 2 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд);
БОКОВАЯ ПЛАНКА – 2 подхода по 30 секунд на правый и левый бок (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха* – **10 минут**

3. ОТЖИМАНИЯ – 3 подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха* – **5 минут**

4. ПРЕСС – 2 подхода по 40 раз 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**

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

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) – 5 минут (3 мин.+2 мин.), 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 (1 мин.+1 мин.), поочерёдное касание мяча передней частью подошвы стопы правой и левой ноги на месте, по часовой и против часовой стрелки – 2 минуты (1 мин.+30 сек.+30 сек.), перекаты мяча подошвой стопы в движении правой и левой ногой) – 2 минуты (1 мин.+1 мин.), свободное ведение мяча с добавлением освоенных обманных движений и резким разворотом на 180 градусов или уходом в сторону – 2 минуты – **10 минут**

7. ЗАМИНКА – статическая растяжка, восстановление дыхания

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 45 МИНУТ

План следует выполнять ежедневно, по два раза в день, с понедельника по субботу, вплоть до возобновления тренировочного процесса!