ПЛАН

индивидуальных тренировок для воспитанников отделения «Футбол» группы «СОГ» в период с 23.03.2020 по 12.04.2020 года с 15.00 — 15.40

Тренер-преподаватель ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск
СП «ДЮСШ 2» – Степанов Алексей Анатольевич

1. РАЗМИНКА – динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа – 5 **минут**

2. ПЛАНКА – 3 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд);
ПЛАНКА НА ПРЯМЫХ РУКАХ С ПООЧЕРЁДНЫМ КАСАНИЕМ ПЛЕЧА – 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 минута отдыха* – **5 минут**

4. ПРЕСС – 2 подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд);
СКАЛОЛАЗ (подтягивание левого и правого колена к груди из упора лёжа) – 2 подхода по 15 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 (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.), перекат 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

8.ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – тесты про спорт: https://ustaliy.ru/testi/raznyie-testyi/testyi-pro-sport/

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 40 МИНУТ

План следует выполнять ежедневно, 1 раз в день, с понедельника по пятницу, вплоть до возобновления тренировочного процесса!