

## ПЛАН

индивидуальных тренировок для воспитанников ДЮСШ отделения «Футбол»  
УТГ-3

с 27.01.до 13 февраля 2022г.

Тренер-преподаватель – Чумаков Владимир Петрович.

Тел. 89374301256.

**1.РАЗМИНКА**– динамическая и статическая растяжка, перекаты, упражнения для укрепления голеностопа (упор рук в стену в наклоне вперед, перекат с пятки на носок, поочередно)- 5 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**–3 подхода по 15 раз («склепка» с одновременным поднятием рук и ног вверх и 2упр. и.п.руки за голову в замке лежа на спине, ноги согнуты в коленях, поочередно локтям левой руки коснутся левого колена и наоборот), упражнения на прямые и косые мышцы живота(пауза между подходами 30 секунд);

**СПИНА**- (и.п. лежа на животе, руки вдоль туловища, поднятие плечевого пояса) – 3 подхода по 15 раз (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха* –

**5 минут**

**5.ПРИСЕДАНИЯ С ВЫПРЫГИВАНИЯМИ** – 3 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)

- 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)

-отработка обманных действий: финт «маятник»(показ корпусом), финт «вертушка»( финт Зидана), прокидка мяча мимо соперника

- перекат мяча подошвой стопы в движении(правой и левой ногой), подкидка мяча ногой: ловля мяча голеностопом, бедром, грудью, головой.

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

**ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 30-35 МИНУТ**

Для поддержания спортивной формы на период самоизоляции предложенный план следует выполнять ежедневно, с понедельника по субботу, вплоть до возобновления тренировочного процесса!