

ПЛАН

индивидуальных тренировок для воспитанников отделения «Футбол»
группы «НП - 1» в период с 06.04.2020 по 30.04.2020 года
Тренер-преподаватель – Ижак М. В.

- 1. РАЗМИНКА** – быстрая ходьба, бег трусцой на месте, – *1 минута*, наклоны вперёд (касаясь руками пола), в стороны и назад – *10 раз в каждую сторону*, складка (сидя на полу, сложить ноги вместе и вытянуть вперёд, затем постараться коснуться руками голеностопа, стараясь сохранить колени прямыми) – *10 раз*, складка ноги врозь (сидя на полу, развести ноги широко в стороны, затем начать делать наклоны вперёд с вытянутыми руками, сохраняя колени прямыми) – *10 раз*, лодочка (лёжа на животе, руки вытягиваем вперёд, затем отрываем верхние и нижние конечности от пола и фиксируемся на несколько секунд) – *10 раз* – **5 минут**
- 2. ОТЖИМАНИЯ** – *3 подхода по 5 раз* (пауза между подходами 30 секунд) – **3 минуты**
- 3. ПРЕСС** – *3 подхода по 10 раз* (пауза между подходами 30 секунд);
ПОДЪЁМ НОГ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА – ложимся на спину, руки вдоль туловища, поднимаем вытянутые ноги до вертикального положения и медленно опускаем – *3 подхода по 10 раз* (пауза между подходами 30 секунд) – **5 минут**
- 4. ПРИСЕДАНИЯ** – *3 подхода по 10 раз* (пауза между подходами 30 секунд);
РАВНОВЕСИЕ НА ДВУХ НОГАХ – ноги вместе, руки подняты вверх, встаём на носочки, смотря перед собой в одну точку и стараемся сохранить равновесие (стараясь устоять как можно дольше) – *5 подходов*;
РАВНОВЕСИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ – руки на поясе, спина прямая, встаём на одну ногу (вторую слегка подгибаем), смотрим перед собой в одну точку и стараемся сохранить равновесие (стараясь устоять как можно дольше) – *5 подходов* – **5 минут**
- 5. ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ И БЫСТРОТУ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ** – «внимательный попрыгунчик» (родитель берёт два небольших предмета разного цвета (например, лист бумаги жёлтого и красного цвета) и даёт обозначение: жёлтый – прыжок вправо (влево, вперёд, назад), красный – влево (вправо, назад, вперёд), прячет за спину, меняет предметы местами и показывает ребёнку – *1 минута*, «наоборот» (родитель поднимает руку вверх – ребёнок садится, опускает руку вниз – ребёнок встаёт, показывает вправо – ребёнок делает шаг влево (от родителя), показывает влево – ребёнок делает шаг вправо (от родителя)) – *1 минута* – **2 минуты**
ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 20 МИНУТ
План следует выполнять три раза в неделю (понедельник, среда, пятница), по два раза в день, вплоть до возобновления тренировочного процесса!

индивидуальных тренировок для воспитанников отделения «Футбол»
группы «НП-3» в период с 06.04.2020 по 30.04.2020 года
Тренер-преподаватель – Ижак М. В.

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

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 45 МИНУТ
План следует выполнять ежедневно, по два раза в день, с понедельника, среда, пятницу, вплоть до возобновления тренировочного процесса!

ПЛАН

индивидуальных тренировок для воспитанников отделения «Футбол»
группы «ТГ-3» в период с 06.04.2020 по 30.04.2020 года
Тренер-преподаватель – Ижак М. В.

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 ПООЧЕРЕДНЫМ 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 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**
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.), поочередное 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.), перекаат 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 вторник, четверг, суббота по два раза в день, вплоть до возобновления тренировочного процесса!