План конспект

индивидуальных тренировок для воспитанников отделения «Футбол-Ленд»

в период с 25.10.2021 по 31.10.2021 года

Тренер-преподаватель – Ваврушко Дмитрий Олегович

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание занятий | Дозировка |
| 25.10  30.10 | 1. РАЗМИНКА – динамическая и статическая растяжка, упражнения для  укрепления голеностопа  https://www.youtube.com/watch?v=K9YxHufjPvc  – 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 30 раз с чередованием на прямые и косые мышцыживота (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 на одной ноге – 2 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд), *2минуты отдыха*  *–* 5 минут  6. УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ (ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЛИ ВЫБОРОЧНО)свободное набивание мяча (правой и левой ногой, бедром, 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.), перекат мяча подошвой стопы в движении (правой и левой ногой) – 2 минуты (1 мин.+1 мин.), свободное ведение мяча сдобавлением освоенных обманных движений и резкимразворотом на 180 градусов или уходом в сторону – 2 минуты  – 20 минут  7. ЗАМИНКА – статическая растяжка, восстановление дыхания  - 5 минут  https://www.youtube.com/watch?v=Di2TxTYmMlU | Общее время индивидуальной тренировки 60 минут.  тренировочные дни: понедельник, суббота |