**ПЛАН**

индивидуальных тренировок для воспитанников отделения «Футбол»

группы «сог» в период с 30.03.2020 по 30.04.2020 года

Тренер-преподаватель – Штенский Анатолий Владимирович

**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 по пятницу, вплоть до возобновления тренировочного процесса!**

**ПЛАН**

**индивидуальных тренировок для воспитанников отделения «Настольного тенниса»**

**группы «СОГ» в период с 30.03.2020 по 30.04.2020 года**

**Тренер-преподаватель – Штенский Анатолий Владимирович**

1. Бег на месте 5 мин. Круговые вращения руками и ногами поочерёдно. ОРУ.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 2х15 раз. Упор присев, упор лёжа, упор присев, выпрыгнуть 2х15 раз..
3. Прыжки на скакалке 300 раз. Попеременные выпады правой и левой ногой вперёд с касанием пола коленом 2х20раз.
4. Упражнения с мячом: набивание, приседание, ловля мяча с вращением, ловля мяча без отскока все упражнения выполнять 2x50раз.

**Ссылка на видеосайты, где показано как выполнять имитационные и контрольные упражнения по ОФП, СФП, ТТП, а так же дополнительная информация о настольном теннисе:**

[**https://utochkin007.thclips.com/**](https://utochkin007.thclips.com/)

[**https://www.youtube.com/watch?v=HLJGr3ukE7c**](https://www.youtube.com/watch?v=HLJGr3ukE7c)

[**https://www.youtube.com/watch?v=dc0zkp-H9y4**](https://www.youtube.com/watch?v=dc0zkp-H9y4)