**Недельный индивидуальный тренировочный план работы на период отпуска тренера Капанадзе А.Д. с «04» июля по «07» августа 2022г.**

**Группа НП-3**

|  |  |
| --- | --- |
| **День** **недели** | **Перечень занятий, упражнений** |
| **Вт** | 1. Разминка.2. Развитие быстроты. Пробегание отрезков – 15, 20, 30, 60 м х 5 (7 повторов) 3. Скакалка 100 раз 2-3 повтора с интервалами в 5 минут.4. Работа с мячом от стенки. |
| **Чт** | 1. Разминка.2. Развитие силы. Техническая подготовка (ведение мяча, финты, обводка).3. Упражнения с отягощением.  |
| **Сб** | 1. Разминка.2. Развитие ловкости.3. Акробатика. Совершенствование индивидуального технического мастерства.4. Передачи, остановки мяча внутренней и внешней стороной стопы. |
| **Вс** | 1. Разминка.2. Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности 2-3 км. 3. Техническая подготовка. Отработка ударов с места. Удары по катящемуся и летящему мячу, передачи и прием мяча, ведение и обводка. |