**Недельный индивидуальный тренировочный план работы на период отпуска тренера Голубятникова А.В. с «20» июля по «17» августа 2022г.**

**Группа ТЭ-4**

|  |  |
| --- | --- |
| **День**  **недели** | **Перечень занятий, упражнений** |
| **Пн** | 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. |
| **Ср** | 1. Разминка.  2. Развитие силы. 3 серии: отжимание, подтягивание, упражнение на пресс по 20 раз. Техническая подготовка (жонглирование мяча).  3. Упражнения с отягощением. |
| **Чт** | 1. Разминка.  2. ОФП. Общая выносливость.  3. Бег по пересеченной местности 2 км.  4. Техническая подготовка. Отработка ударов с места. |
| **Пт** | 1. Разминка.  2. Развитие координации. Техническая подготовка. Передача и остановка мяча.  3. Подвижные игры с мячом. |
| **Сб** | 1. Разминка. 2. Развитие ловкости. Работа с мячом в движении, финты.  3. Отработка ударов головой. |
| **Вс** | 1. Разминка.  2. Развитие выносливости. Кросс 3 км.  3. Техническая подготовка. Отработка ударов с места. |