**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. |