**ПЛАН**

индивидуальных тренировок для воспитанников отделения «Футбол»

группы СОГв период с 04.10.2021 по 01.11.2021года

Тренер-преподаватель Гребещенко Н.И.

**1.**РАЗМИНКА– быстрая ходьба, бег трусцой на месте, – *1минута*, наклоны

вперёд (касаясь руками пола), встороны и назад – *10раз в каждую сторону*,

складка (сидя на полу, сложитьноги вместе ивытянуть вперёд, затем

 постараться коснуться рукамиголеностопы, стараясьсохранить колени

 прямыми) – *10 раз*, складка ногиврозь (сидя на полу,развести ноги широко в

 стороны, затем начать делатьнаклоны вперёд свытянутыми руками, сохраняя

 колени прямыми) – *10 раз*, лодочка (лёжа наживоте, руки вытягиваем вперёд,

 затем отрываем верхние и нижниеконечностиот пола и фиксируемся на

несколько секунд)– *10 раз* – **5 минут**

**2.**ОТЖИМАНИЯ –*3 подхода по 5 раз* (пауза между подходами 30 секунд) *–*

**3минуты**

**3.**ПРЕСС –*3 подхода по10 раз*(пауза между подходами30 секунд);

ПОДЪЁМ НОГ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА – ложимся на спину, руки вдоль

 туловища, поднимаем вытянутые ноги до вертикального положения и

 медленно опускаем – *3 подхода по 10 раз*(пауза между подходами30 секунд)

– **5 минут**

**4.**ПРИСЕДАНИЯ –*3подхода по 10 раз* (пауза между подходами 30 секунд);

РАВНОВЕСИЕ НА ДВУХ НОГАХ – ноги вместе, руки подняты вверх, встаём

 на носочки, смотря перед собой в одну точку и стараемся сохранить

равновесие (стараемся устоять как можно дольше) – *5 подходов*;

РАВНОВЕСИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ–руки на поясе, спина прямая, встаём на

 одну ногу (вторую слегка подгибаем), смотрим перед собой в одну точку и

 стараемся сохранить равновесие(стараемся устоять как можно дольше) – *5*

 *подходов–* **5 минут**

**5.**ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ И БЫСТРОТУ

ПРИНЯТИЯРЕШЕНИЙ – «внимательный попрыгунчик» (родитель берёт два

небольшихпредмета разного цвета (например, лист бумагижёлтого и

красного цвета)идаёт обозначение: жёлтый – прыжок вправо (влево, вперёд,

назад), красный –влево (вправо, назад, вперёд), прячет за спину, меняет

 предметы местами ипоказывает ребёнку –*1 минута,* «наоборот» (родитель

 поднимает руку вверх – ребёнок садится, опускает руку вниз – ребёнок встаёт,

 показывает вправо – ребёнок делает шаг влево (от родителя), показывает влево

 – ребёнок делает шаг вправо (от родителя)) – *1 минута –* **2 минуты**

**ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 20 МИНУТ**

**План следует выполнять три раза в неделю (понедельник, среда, пятница), по два раза в день, вплоть до возобновления тренировочного процесса!**