**ПЛАН**

индивидуальных тренировок для учащихся отделения «Футбол»

группы СОГв период с 04.10.2021 по 01.11.2021 года

Тренер-преподаватель - Шворобей В.А.

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

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

складка (сидя на полу, сложить ноги вместе и вытянуть вперёд, затем постараться коснуться руками голеностопы, стараясь сохранить колени

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

стороны, затем начать делать наклоны вперёд с вытянутыми руками, сохраняя

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

затем отрываем верхние и нижние конечности от пола и фиксируемся на

несколько секунд)– *10 раз* – **15 минут**

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

**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 подходами 30 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**

**ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ** – «внимательный попрыгунчик» (родитель берёт два

небольших предмета разного цвета (например, лист бумаги жёлтого и

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

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

предметы местами и показывает 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 –* **15 минут**

**ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 45 МИНУТ**

**План следует выполнять три раза в неделю (вторник, четверг, суббота), по два раза в день, вплоть довозобновления тренировочного процесса!**