**ПЛАН**

индивидуальных тренировок для воспитанников отделения «Футбол»

группы СОГ1в период с 29.01.2022 по 28.02.2022 года

Тренер-преподаватель Зимин А.М.

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

вперёд (касаясь руками пола), в стороны и назад – *10* *раз 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 на животе, руки вытягиваем вперёд,

затем отрываем верхние и нижние конечности от пола и фиксируемся на

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

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

**6 минуты**

**3.** ПРЕСС – *3 подхода по 10 раз* (пауза между подходами 30 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)

– **10 минут**

**4.** ПРИСЕДАНИЯ – *3 подхода 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* *–* **10 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 –* **9 минуты**

**ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 45МИНУТ**

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