**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!**