

ПЛАН

индивидуальных тренировок для воспитанников отделения «Футбол»

- 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 голеностопа, 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* – **5 минут**
- 2. ОТЖИМАНИЯ** – *3 подхода по 5 раз* (пауза между подходами 30 секунд) – **3 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) – **5 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 (стараясь 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 (стараясь 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* – **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!