**ПЛАН**

индивидуальных тренировок для учащихся ДЮСШ «ОЛИМП».

 группы «БУ-1»,«БУ-2», «СО» (1-4 классы)

в период с 02.02.2022 по 09.02.2022 года

**1.**РАЗМИНКА – динамическая и статическая растяжка, упражнения дляукрепления мышц ног – продолжительность выполнения **6 минут**;

**2**. ПРЫЖКИ (во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удары головой по мячу) – 3 подхода по 15 раз (пауза между подходами 1 минута) – продолжительность выполнения **6 минут**;

**3.** КУВЫРКИ (кувырки вперед и назад из упора присев.) – 4 подхода по 8 раз (пауза между подходами 1 минута), – продолжительность выполнения **5 минут**;

**4.** ПРЕСС – 3 подхода по 10 раз с чередованием на прямые и косые мышцы живота (пауза между подходами 1 минута);

**5**. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ НОГ (из основной стойки сделать на три такта пружинистые приседания, на четвертый такт вернуться в исходное положение) – 3 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 1 минута) – продолжительность выполнения **5 минут**;

**6.** УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ СПИНЫ (лечь на живот, руки вверх, делать одновременно встречные движения назад ногами и руками, стараясь хорошо прогнуться) – 2 подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд) – продолжительность выполнения **5 минут**;

**7.** БЕГ НА МЕСТЕ –3 подхода по 50 секунд (пауза между подходами 1 минута) – продолжительность выполнения **6 минут**;

**8.** ЗАМИНКА – статическая растяжка, восстановление дыхания – **5 минут**

**9. Теоретическая подготовка.** *(самостоятельное изучение следующих тем):
-*  Чемпионат Европы по мини-футболу 2022 года. Состав участников (страны участники), место проведения, результаты игр. Призеры чемпионата. Кто из воспитанников нашей школы учавствовал на Чемпионате?

 **Режим учебно-тренировочных занятий:**

**Понедельник, среда, пятница**