**ПЛАН**

индивидуальных тренировок для учащихся ДЮСШ «ОЛИМП».

 группы «УУ-1»,У-2» ( 7-9 класс) в период с 10.02.2022 по 16.02.2022 года

**1.**РАЗМИНКА – динамическая и статическая растяжка, упражнения для

 укрепления мышц спины – **7 минут**

**2**. УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ С ФУТБОЛЬНЫМ МЯЧОМ – подбросить мяч руками вверх, сделать кувырок вперед, поймать опускающийся мяч. **(2 подхода по 7 раз, пауза между подходами 1 минута)**, 2 минуты отдыха. Жонглирование мячом ногами, бедром, головой **(4 подхода по 20 раз, пауза между подходами 1 минута)**, 2 минуты отдыха – **9 минут**

**3.** УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ С ФУТБОЛЬНЫМ МЯЧОМ – захват стопами вытянутых ног мяча с подниманием ног на 45° **(4 подхода по 13 раз, пауза между подходами 1 минута)**, 1 минута отдыха. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах с зажатым между стопами мячом (лежа на животе). При этом пятки касаются ягодиц. **(3 подхода по 15 раз, пауза между подходами 1 минута),** 1 минута отдыха *–* **10 минут**

**4.** УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ – бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра **(4 подхода по 15 секунд, пауза между походами 30 секунд)**, 2 минуты отдыха. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках максимально быстро **(2 подхода по 30 раз, пауза между подходами 30 секунд)**, 2 минуты отдыха – **10 минут**

**5.** УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА – сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа. **(3 подхода по 20 раз, пауза между подходами 30 секунд)**, 2 минуты отдыха *–* **7 минут**

**6.**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ ЖИВОТА – из положения упор сидя сделать прямыми ногами «ножницы». **(2 подхода по 20 раз, пауза между подходами 1 минута)**, 2 минуты отдыха – **6 минут**

**7.** ЖОНГЛИРОВАНИЕ мячом (с отскоком от пола, внешней и внутренней стороной стопы, бедром, головой, прием на грудь) – **13 минут**

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

**9.Теоретическая подготовка.** *(самостоятельное изучение следующих тем):
-* Чемпионаты Европы. Статистика. История.
**-** Самый титулованный клуб Германии. История, трофеи.

- Просмотр матча ЧЕ-2008 по футболу Швеция-Россия.

- Лучший бомбардир сборной Германии в Мини-футбол.
- Олимпийские игры. История выступления сборной Германии.

**вторник, среда, четверг, пятница**