**ПЛАН**

индивидуальных тренировок для учащихся ДЮСШ «ОЛИМП».

 группы «УУ-3»,У-4» ( 10-11 класс) в период с 02.02.2022 по 09.02.2022 года

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

 укрепления мышц ног – **15 минут**

**2**. УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ – кувырки вперед и назад из упора присев. **(6 подходов по 15 раз, пауза между подходами 1 минута)**, 2 минуты отдыха. Прыжки через надувные мячи или другие препятствия. **(6 подходов по 15 раз, пауза между подходами 1 минута)**, 2 минуты отдыха – **12 минут**

**3.** УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ – в положении «мост» покачивание вперед-назад, выпрямляя и сгибая ноги **(8 минут)**, 1 минута отдыха. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удары головой по мячу **(6 минут), 1 минута отдыха** *–* **12 минут**

**4.** УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ – бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра **(6 подходов по 40 секунд, пауза между походами 15 секунд)**, 2 минуты отдыха. Выпады на месте с поочередной сменой ног, максимально быстро **(4 подхода по 30 раз, пауза между подходами 30 секунд)**, 2 минуты отдыха – **12 минут**

**5.** УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА – сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа **(4 подхода по 30 раз, пауза между подходами 30 секунд)**, 2 минуты отдыха *–* **8 минут**

**6.**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ ЖИВОТА – лечь на спину, медленно поднимать и опускать туловище **(4 подхода по 30 раз, пауза между подходами 1 минута)**, 2 минуты отдыха – 10 **минут**

**7.** ЖОНГЛИРОВАНИЕ мячом (стопой, бедром) – **15 минут**

**8.** ЗАМИНКА – статическая растяжка, восстановление дыхания – 10 **минут**

**9.Теоретическая подготовка.** *(самостоятельное изучение следующих тем):
-*  Изучение пресинг, полупресинг в мини-футболе - в чем его различие?
**-** Стандарты в мини-футболе (угловые, штрафные, ауты).

- Чемпионат европы по мини-футболу, команды "открытия".

- Изучение техники удара по стопой из разных положений.

**Режим учебно-тренировочных занятий:**

**вторник, среда, четверг, пятница,суббота**