**ПЛАН**

индивидуальных тренировок для учащихся ДЮСШ «ОЛИМП».

 группы «УУ-1»,У-2» ( 7-9 класс) в период с 02.02.2022 по 09.02.2022 года

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

 укрепления мышц ног – **8 минут**

**2**. УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ – кувырки вперед и назад из упора присев. **(4 подхода по 10 раз, пауза между подходами 1 минута)**, 2 минуты отдыха. Прыжки через надувные мячи или другие препятствия. **(4 подхода по 10 раз, пауза между подходами 1 минута)**, 2 минуты отдыха – **10 минут**

**3.** УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ – в положении «мост» покачивание вперед-назад, выпрямляя и сгибая ноги **(4 минуты)**, 1 минута отдыха. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удары головой по мячу **(4 минуты), 1 минута отдыха** *–* **10 минут**

**4.** УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ – бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра **(4 подхода по 20 секунд, пауза между походами 15 секунд)**, 2 минуты отдыха. Выпады на месте с поочередной сменой ног, 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 **(2 подхода по 20 раз, пауза между подходами 30 секунд)**, 2 минуты отдыха *–* **5 минут**

**6.**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ ЖИВОТА – лечь на спину, медленно поднимать и опускать туловище **(2 подхода по 20 раз, пауза между подходами 1 минута)**, 2 минуты отдыха – **7 минут**

**7.** ЖОНГЛИРОВАНИЕ мячом (с отскоком от пола, стопой, бедром) – **10 минут**

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

- Просмотр матча ЧМ-2002 года по футболу Англия-Бразилия. За счет, каких качеств, Бразилия обыграла родоначальников футбола.

- Составьте свою сборную мира в большом футболе и мини футболе.

- Изучение техники удара по мячу через себя.

**Режим учебно-тренировочных занятий:**

**вторник, среда, четверг, пятница**