**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 спины – **15 минут**

**2**. УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ С ФУТБОЛЬНЫМ МЯЧОМ – подбросить мяч руками вверх, сделать кувырок вперед, поймать опускающийся мяч. **(4 подхода по 10 раз, пауза между подходами 1 минута)**, 2 минуты отдыха. Жонглирование мячом стопой, бедром, головой и обратно **(4 подхода по 40 раз, пауза между подходами 1 минута)**, 2 минуты отдыха – **15 минут**

**3.** УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ С ФУТБОЛЬНЫМ МЯЧОМ – захват стопами вытянутых ног мяча с подниманием ног на 45° **(8 подходов по 20 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. **(6 подходов по 20 раз, пауза между подходами 1 минута),** 1 минута отдыха *–* **15 минут**

**4.** УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ – бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра **(6 подходов по 25 секунд, пауза между походами 30 секунд)**, 2 минуты отдыха. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках максимально быстро **(4 подхода по 40 раз, пауза между подходами 30 секунд)**, 2 минуты отдыха – **15 минут**

**5.** УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА – сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа. **(6 подходов по 30 раз, пауза между подходами 30 секунд)**, 2 минуты отдыха *–* **12 минут**

**6.**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ ЖИВОТА – из положения упор сидя сделать прямыми ногами «ножницы». **(6 подходов по 30 раз, пауза между подходами 1 минута)**, 2 минуты отдыха – **10 минут**

**7.** ЖОНГЛИРОВАНИЕ мячом (внешней и внутренней стороной стопы, бедром, головой, прием на грудь) – **20 минут**

**8.** ЗАМИНКА – статическая растяжка, восстановление дыхания – 15 **минут**

**9.Теоретическая подготовка.** *(самостоятельное изучение следующих тем):
-* Чемпионаты Европы 1960 г. Статистика. История.

- Олимпийские игры. История выступления сборной СССР, лучший результат.

**Режим учебно-тренировочных занятий:**

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