**ПЛАН**

индивидуальных тренировок для учащихся ДЮСШ «ОЛИМП».

группы «БУ-4»,«БУ-5» ( 5-6 класс)

в период с 10.02.2022 по 16.02.2022 года

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

укрепления голеностопа – **8 минут**

**2**. ПРИСЕДАНИЯ – 4 подхода по 30 раз ( пауза между подходами 1 минута), 2 минуты отдыха – **5 минут**

**3.** ОТЖИМАНИЯ – 2 подхода по 30 раз (пауза между подходами 1 минута), *1 минута отдыха –* **5 минут**

**4.** ПРЕСС – 2 подхода по 30 раз с чередованием на прямые и косые мышцы

живота (пауза между подходами 1 минута);

ПЛАНКА – 3 подхода по 35 секунд (пауза между подходами 1 минута), *1 минута отдыха* – **6 минут**

**5.** БЕГ НА МЕСТЕ С ВЫСОКОПОДНЯТЫМИ КОЛЕНЯМИ – 3 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд), *2 минуты отдыха –* **5 минут**

**6.**БЕГ НА МЕСТЕ –3 подхода по 40 секунд (пауза между подходами 1 минута), 2 минуты отдыха – **7 минут**

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

**8.Теоретическая подготовка.** *(самостоятельное изучение следующих тем):  
-* История мини-футбольного клуба «Синара»  
- История Сборной России по мини-футболу

- Криштьяно Роналдо, карьера футболиста.

- История побед в Лиге чемпионов клуба Манчестер Юнайтед.  
- Победы Сборной Франции по футболу.

**Режим учебно-тренировочных занятий:**

**Понедельник, среда, четверг, пятница**