**ПЛАН**

индивидуальных тренировок для воспитанников МКУ ДО ДЮСШ НГО СК старшей группы (УТГ-2) «Футбол»

в период с 08.11.2021 по 12.11.2021 года

Тренер-преподаватель – Бекмуратов С. К.

**1. Приседания**

Эффект: укрепляет мышцы ног.

Техника выполнения: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед спина прямая пятки прижаты к полу выполнять от 20 до 50 раз в зависимости от физической подготовки ребенка

**2. Отжимания**

Эффект: укрепляются мышцы рук, груди. Важно делать отжимания именно после приседаний, чтобы разгрузить мышцы ног и нагрузить верхний плечевой отдел — это равномерно распределит нагрузку на разные мышцы.

Техника выполнения: в зависимости от ширины положения рук вы можете выбирать нагрузку: если руки стоят близко друг к другу, то идет проработка бицепсов, если руки расставлены широко — прорабатывается грудная часть, корпус должен находиться в прямом положении, сгибаются только руки, выполнять максимум 10 раз. Еще один вариант выполнения — плавно опуститься на пол в такой очередности — колени, таз, корпус, так же плавно нужно выходить наверх в исходное положение

**3. Берпи**

Эффект: развитие общей выносливости. В работу включаются ноги, пресс, корпус, руки. Выполняется в шесть этапов.

Техника выполнения: исходное положение — стоя упор ,присев выпрыгивание двумя ногами в упор лежа. Полностью лечь на пол, выполнить отжимание ,подтянуть ноги к груди, оказавшись вновь в положении упор присев выпрыгнуть вверх, сделав во время прыжка хлопок руками над головой, выполнять 10 раз

На начальном этапе нужно добиться правильного выполнения, затем постепенно наращивать темп во время упражнения.

**4. Пресс**

Эффект: укрепление мышц пресса.

Техника выполнения: исходное положение — лежа на спине, ноги прямые, руки за голову или руки вдоль тела прямые. Первыми ребенок тянет руки, создавая инерцию, затем поднимается голова, плечи, скручивание делается постепенно, руками дотянуться до носочков — чтобы в этот момент растяжения отдохнуть, плавно опуститься назад ,нельзя резко падать прямым корпусом назад и резко подниматься вперед , для удобства выполнения можно придерживать ноги ребенку или зацепить носочки за основание дивана, чтобы ноги при подъеме не отрывались от пола, выполнять 10–15 раз

**5. Лодочка**

Эффект: укрепляются мышцы поясничного отдела.

Техника выполнения: исходное положение — лежа на животе, руки прямые вдоль пола, стопы вместе, одновременно ребенок поднимает обе руки и обе ноги, создавая напряжение в пояснице, замирать в таком положении не нужно, выполнять 20 раз

**6. Закидывание ног за голову**

Эффект: укрепляется нижний пресс, растягивается поясничный отдел.

Техника выполнения: исходное положение — лежа на спине ,постепенно поднимаем ноги и закидываем за линию головы упор при этом на плечи, не на шею и голову, выполнять 10–15 раз

**7. Упражнения с мячом (по возможности или выборочно) –**

Перекаты внутренней стороной стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) – 2 минуты (1 мин.+1 мин.). Перекаты передней частью подошвы стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) – 2 минуты (1 мин.+1 мин.). Поочерёдное касание мяча передней частью подошвы стопы правой и левой ноги на месте, по часовой и против часовой стрелки – 2 минуты (1 мин.+30 сек.+30 сек.). Перекат мяча подошвой стопы в движении (правой и левой ногой) – 2 минуты (1 мин.+1 мин.), свободное ведение мяча с добавлением освоенных обманных движений и резким разворотом на 180 градусов или уходом в сторону – 2 минуты

**ВАЖНО: во время занятий дома необходимо соблюдать питьевой режим — не более одного-двух глотков воды с периодичностью через два упражнения, всего в день ребенок должен выпивать полтора литра воды. Есть лучше за полтора-два часа до занятия и насытить пищу сложными углеводами. После занятия ребенку необходимо поесть, но не раньше, чем через 30–40 минут.**