**ПЛАН**

индивидуальных тренировок для воспитанников МКУ ДО ДЮСШ НГО СК ТГ-2 «Футбол»

 в период с 09.11.2020 по 15.11.2020 года

Тренер-преподаватель – Бекмуратов С. К.

***Разминка с мячом***

*-* жонглирование мяча разными бедрами, максимальное количество жонглирования с мячом

- вращение мяча по линии талии в движении

- подкинуть мяч ногой вверх и поймать его, мяч не должен упасть

- удерживание мяча на голове

- жонглирование мячом в положении сидя.

***Физическая подготовка***

- медленный бег, ходьба, челночный бег 3х10

- бег с высоким подыманием бедра

- два шага, прыжок в высоту и удар головой

- бег спиной вперед

- 10 рывков на месте и стартовая скорость на 10 метров

- прыжки на одной ноге и на двух ногах вверх и вперед

- бег с изменением направления

- ходьба гусиным шагом вперед

- прыжки в присяду вперед

***Спортивная подготовка***

- жонглирование мяча различными способами

- бросить мяч за голову, развернуться к мячу и обработать, выполнить скоростное ведение на дистанции 10 метров

- пас пяткой в движении

- сидя послать мяч вперед, встать и выполнить старт к мячу

- лежа на животе, покатить мяч вперед, быстро встать и стартовать к мячу

- удар по мячу с середины лба

- удар по мячу головой – в прыжке, с разворотом головы вправо и влево

- подбросить мяч вверх, чуть выше головы и остановить его внутренней стороной подъема стопы после первого отскока.

**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 асытить пищу сложными углеводами. После занятия ребенку необходимо поесть, но не раньше, чем через 30–40 минут.**

**ПЛАН**

индивидуальных тренировок для воспитанников МКУ ДО ДЮСШ НГО СК ТГ-1 «Футбол»

 в период с 09.11.2020 по 15.11.2020 года

Тренер-преподаватель – Бекмуратов С. К.

***1.Разминка с мячом***

*-* жонглирование мяча разными бедрами, максимальное количество жонглирования с мячом

- вращение мяча по линии талии в движении

- подкинуть мяч ногой вверх и поймать его, мяч не должен упасть

- удерживание мяча на голове

- жонглирование мячом в положении сидя.

***2. Медленный равномерный бег:***

- скрестные движения правым и левым боком /1 круг /

- бег с высоким подниманием бедра /1 круг/

- захлестывание голени назад /1 круг/

- многоскоки /1 круг/

- бег прыжками /по прямой - 1 круг, по сторонам – 1 круг/

- бег спиной /1 круг/

- семенящий бег /1 круг/

- спокойный бег /2 круга/

***3. Общие развивающие подводящие упражнения на месте.***

4. Челночный бег. / 2 повтора/

5. Ускорения: а) высокий старт /1 раз/;

б) из положения - упор, лежа /5 отжиманий/;

в) положение – лежа на спине /пресс – 5 раз/;

6. Растяжка ног.

7. Остановка мяча на месте. /10 повторов со сменой ног/

8. Остановка в движении /6 повторов со сменой ног/

9. Остановка подошвой в движении, с ударом по мячу серединой подъема.

**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**

**ПЛАН**

индивидуальных тренировок для воспитанников МКУ ДО ДЮСШ НГО СК ГНП-3 «Футбол»

 в период с 09.11.2020 по 15.11.2020 года

Тренер-преподаватель – Бекмуратов С. К.

**Разминка с мячом**

 – мяч в руках, поднятых вверх, сделать наклон и вернуться в исходное положение;

- мяч в руках, поднятых вверх, наклоны в левую и правую стороны;

- мяч в руке, вытянуть ногу, перенести мяч левой рукой под бедром ноги и опустить ее; вытянуть левую ногу, перенести мяч правой рукой в левую;

- ноги поставить на ширине плеч, наклониться и по восьмерке провести мяч между ног;

- подбросить мяч вверх на небольшую высоту – ударить бедром правой ноги, поймать мяч; то же самое, но левой ногой;

- несильно ударить мяч о грунт, после отскока ударить голеностопном вверх и поймать мяч, поочередно меняя ноги.

**Ведение мяча**

- внутренней и внешней стороной подъема

- с обводкой стоек

- с применением обманных движений и последующим ударом в цель

- набивание мяча одной ногой, двумя ногами, одной ногой с чередованием стопа-бедро, двумя ногами с чередованием стопа-бедро, головой, с чередованием стопа-бедро-голова.

**Удар по мячу**

- удар по неподвижному мячу после прямолинейного бега, после зигзагообразного бега

- обводка стоек и удар

- удар внутренней стороны подъема сначала, потом середины подъема

- удар носком, пяткой, резаный удар.

**Комплекс упражнений для вратаря**

- подбросить мяч обеими руками как можно выше и поймать его

- подбросить мяч обеими руками как можно выше, и поймав его в прыжке, прижать к груди

- подбросить мяч обеими руками как можно выше, развернуться на 90, 180 и 360 градусов, и не дав мячу упасть, поймать его

- сидя ударить мяч об землю, быстро встать и поймать его после отскока.

**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.**