**ПЛАН**

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

Тренер-преподаватель – Магомедов М.А.

**Классические приседания**: Выполняем обычные приседы, отводя ягодицы назад, чтобы бедра были параллельны полу.

**Выпады из положения стоя**: Делаем широкий шаг вперед и сгибаем ногу в колене. Тем временем касаемся коленом второй конечности пола. Ноги при выполнении выпадов чередуем. Подъемы на носки. Стопы упираются в пол. Медленно поднимаемся на носочки и опускаемся назад.

**Прямые скручивания**: Из положения лежа поднимаем верх туловища на выдохе. Расстояние между подбородком и грудью должно быть не меньше сжатого кулака.

**Отжимания:** Стоя на коленях, опираемся на ладони, и на каждом выдохе сгибаем локти, стараюсь держать спину прямо, не поднимая ягодиц вверх.

**Обратные отжимания**: Упираемся кистями в опору, а пятками в коврик. Все тело должно быть вытянуто в струнку. Сгибая и отводя в сторону локти, опускаем тело к полу. На вдохе выпрямляем руки.

**Махи назад**: Стоя на коленях с упором кистей в пол, на выдохе отводим прямую ногу резко назад и слегка вверх. Махи обеими ногами чередуем.

**Обратные скручивания**: Лежа на полу, упираемся стопами в пол, согнув колени. На выдохе притягиваем колени в груди.

**Приседания «плие»:** Ноги ставим на ширине плеч, разведя ступни в стороны. Опускаем ягодицы к полу, сгибая ноги в коленях.

**Классические приседания с подъемом на носки**.

**Отжимания от стула**: Выполняем обычные отжимания, упираясь ладонями в любую возвышенную опору.

**Обратные выпады**: Из положения стоя, делаем широкий шаг назад и опускаем колено к полу. При выполнении упражнения ноги чередуем.

**Комплексное скручивание**: Ложимся на пол. На каждый выдох поднимаем одновременно вверх туловище и согнутые колени.

**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.**