**ПЛАН**

Индивидуальной подготовки обучающихся МБУ ДО «ДЮСШ» п. Архара, по программе «Футбол» в домашних условиях.

Тренер-преподаватель: Артеменко Василий Николаевич

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание и характер упражнения** | **Нагрузка** | **Методические указания** |
| 1 | Разминка: упражнения на гибкость в суставах( шейном, локтевых, плечевых, кистевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, растяжка мышц туловища. | 5 минут | Упражнения выполняем плавно, без рывков. |
| 2 | Приседание с отягощением / гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, мешочки  с песком 3 – 5 кг, диск от штанги | 2 минуты | Инвентарь: гантели, набивной мяч, мешочки с песком, диск от штанги, что нибудь подходящее под рукой. |
| 3 | Подскоки и прыжки после приседа без отягощений и с отягощением. | 2 минуты |
| 4 | Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в  лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и  пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу, /носки  ног на месте/; в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с  гантелями и кистевым амортизатором. | 10 минут |
| 5 | Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко  подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот  на 90 –180. Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами.  Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на  разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.  Держание мяча в воздухе /жонглирование/, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой | 15 минут | Инвентарь: подвешиваем мяч под потолком(меняя высоту подвеса), тренировочный мат, мяч в специальной сетке. |
| 6 | Использование экспандера лыжника | 10 минут | Инвентарь: экспандер лыжника.  Цель: накачиваем мышцы ног, спины, пресса. Нагрузку регулируем натяжением экспандера. |
| 7 | Челночный бег, бег на месте | 10 минут | По возможности! |

PS: Упражнения разработаны для занятий в домашних условиях, на время карантина.

Телефон тренера-преподавателя 8-914-380-08-49