**План**

Индивидуальных тренировок для воспитанников 2011 – 2012 г.р.,

отделение «Футбол»,

в период с 13.04.2020 по 30.04.2020 года

Тренер-преподаватель – Лантратов Денис Александрович

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема занятий** | **Ответственный** | **Примечание**  |
| **13.04** | 3 подхода по 10 отжиманий, 3 подхода по 20 приседаний, 3 подхода по 15 поднимание туловища из положения лёжа (пресс). | Тренер-преподавательЛантратов Д.А. |  |
| **15.04** | Жонглирование правой, левой, двумя ногами.  | Тренер-преподавательЛантратов Д.А. | [**yandex.ru/efir**](https://yandex.ru/efir?from=efir&from_block=ya_organic_results&stream_id=4e372dce48a38b6fbe642caee334cf13)**видео-урок**  |
| **20.04** | Прыжки через скакалку (5х50),Стойка в планке (5х30 сек) | Тренер-преподавательЛантратов Д.А. |  |
| **22.04** | Обыгрывание и отбор мяча | Тренер-преподавательЛантратов Д.А. | [**yandex.ru/efir**](https://yandex.ru/efir?from=efir&from_block=ya_organic_results&stream_id=49ed0e6c1086a2afb6f6a61dd5c5d55b)**видео-урок**  |
| **27.04** | **Растяжка****1 Наклоны в разные стороны.**Стоя в исходном положении ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполнить по несколько наклонов в стороны, а затем вперед и назад (по 5 раз в каждую сторону).**2 Наклоны вперед, касаясь руками пола.**Исходное положение: ноги вместе, руки вдоль туловища, сделать 10 наклонов вперед, стараясь коснуться ладонями пола, при этом колени держать прямыми.**3. Складка на полу.**Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе и вытянуты вперед, сделать наклон вперед и потянуться руками к носочкам, при этом колени держать прямыми (10 раз).**1.4. «Бабочка».**Исходное положение: сидя на полу, выполнить упражнение бабочка, согнув ноги, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Сделать наклон вперед и потянуться носом к носочкам (10 раз).**1.5 Складка на полу ноги врозь.**Исходное положение: сидя на полу, ноги широко разведены в стороны, сделать наклоны вперед с вытянутыми руками, при этом колени обязательно держать прямыми (10 раз). | Тренер-преподавательЛантратов Д.А. |  |
| **29.04** | Передача внутренней и внешней стороной стопы | Тренер-преподавательЛантратов Д.А. | [**yandex.ru/efir**](https://yandex.ru/efir?from=efir&from_block=ya_organic_results&stream_id=4c86fc294ffb5f81be973fb66faf0fee)**видео-урок**  |