Программа домашних тренировок

(отделение футбол)

Тренер-преподаватель: Чернов Г.П.

**Вторник**

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. Наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
Кол-во повторений — 10
Кол-во подходов — 4

Упражнения на развитие быстроты.

Бег на месте в различном темпе (5 минут)

Элементы акробатики. Кувырки вперед, назад

**Среда**

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. Наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
Кол-во повторений — 10
Кол-во подходов — 4

Упражнения для ног.

 Различные маховые движения ногами. Приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Количество повторений -20 раз за подход
Кол-во подходов — 3

Упражнения на развитие быстроты

Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра ( 5 мин)

**Четверг**

Общеразвивающие упражнения без предметов:

-упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения;

-упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;

-упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями;

Кол-во повторений — 10
Кол-во подходов — 4

Упражнения на развитие быстроты

Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра ( 5 мин)