**Задание индивидуальной тренировки с 13.04.2020 по 19.04.2020**

Группа СОГ-1. СОГ-2 Настольный теннис

СОГ-1. СОГ-2 Футбол

Возраст обучающихся 7-15 лет.

Тренер-преподаватель Мироненко С.Л.

Задачи тренировки.

1. Улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактика вредных привычек и правонарушений.
2. Увеличение силы и выносливости, улучшение координации, качества движений.
3. Подготовка обучающихся к сдаче контрольно - переводных нормативов.

Разминка:

1. Легкий разминочный бег; приставной шаг; широкий шаг с выпадом на каждую ногу поочередно
2. Наклоны головы; круговые вращения кистей в локтевом и плечевом суставах; наклоны туловища влево и вправо; махи ногами; прыжки на месте вверх.

 На все 15 минут.

Основная часть:

Пресс живота 30 раз; отжимание 20 раз; из приседа выпрыгивание вверх 15 раз; удары мяча о стенку после отскока ловим свободной рукой 30 раз; набивание мяча правой и левой стороной ракетки по 100 раз; перебрасываем мяч из одной руки в другую по 50 раз; поднимание ноги с касанием колена груди по 30 раз каждой ногой. Эстафеты с мячом; на все 60 минут.

Заминка:

Ласточка на правой и левой ноге с задержкой; сидя на полу подтянуться к ступням и зафиксироваться на 15-20 сек. Стоя на прямых ногах делаем наклоны вперед и касаемся пола руками на все упражнение по 15-20 повторений. На все 15 минут.