

тренер-преподаватель Садько Евгений Олегович

## занятие на 17.04.2020

Отделение - футбол

Этап подготовки: нп-1

Нагрузка: 6 часов в неделю

---

### Подготовительная часть (15 мин)

1. Беговые упражнения. Выполняются на месте:
  - 1.1 Бег на месте (1'x3 раза)
  - 1.2 Бег с высоким подниманием бедра (30"x2 раза)
  - 1.3 Бег с захлестом голени назад (30"x2 раза)
  - 1.4 Приседания (2 серии по 25 раз)
  - 1.5 Брюшной пресс (2 серии по 25 раз)
2. Растяжка поясничного отдела (5 мин)

**Интервал между упражнениями и повторениями 30"**

### Основная часть (50 минут)

1. Упражнения с мячом
  - 1.1 Передача мяча в стену внутренней стороной стопы:
    - правой ногой (4 серии по 10 передач)
    - левой ногой (4 серии по 10 передач)
  - 1.2 Передача мяча в стену серединой подъема:
    - правой ногой (4 серии по 10 передач)
    - левой ногой (4 серии по 10 передач)
  - 1.3 Жонглирование мячом от пола
    - правой ногой (1-10 раз) 2 подхода
    - левой ногой (1-10раз) 2 подхода
3. Отжимания от пола (3 подхода по 10 раз)

**Интервал между подходами 30", упражнениями 1'.**

### Заключительная часть (25 минут)

1. Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание.
2. Растяжка нижних конечностей на месте.

**ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ЗАНЯТИЯ ПРОСМОТРЕТЬ ОПРАВЛЕННОЕ МНОЮ ВИДЕО  
"ИСТОРИЯ ФУТБОЛА"**