

тренер-преподаватель Садько Е .О

занятие на 15.04.2020

Отделение - футбол

Этап подготовки: СО-1

Нагрузка: 4часов в неделю

среда

Разминка (15 минут):

- Бег в легком темпе на месте
- беговые упражнения на месте
- Упражнение на развитие гибкости

Основная часть (90 минут):

- ведение мяча «Галочка» на месте (4 разных «Галочки»)
- «галочка» на месте (4 разных «Галочки»)
- работа с мячом в движении(спиной вперед, упражнение: часики, часики подошвами)

Заключительная часть

- Растяжка (15 минут)

 после выполнения скинуть фото, видео отчет