

Отделение - футбол

Этап подготовки: сог

Нагрузка: 4 часов в неделю

среда

I. Подготовительная часть (15-20 мин.)

1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра (30 сек.)
2. Бег на месте с захватом голени назад (30 сек.)
3. Бег на месте с захватом голени вовнутрь (30 сек.)
4. Бег на месте с захватом голени наружу (30 сек.)
5. Прыжки на месте с разворотом на 360° (15 раз)
6. Растяжка нижних конечностей и туловища (10 мин.)

II. Основная часть (40-45 мин.)

Выполнять 2 серии. Пауза между упражнениями 30-60 сек.

1. Упражнения с мячом:
 - 1.1. Перекат мяча подъемом вперед, вернуть назад подошвой правой ногой (1 мин.)
 - 1.2. Перекат мяча подъемом вперед, вернуть назад подошвой левой ногой (1 мин.)
 - 1.3. Упражнение «Галочка» подошвой правой ногой (4 мин.)
 - 1.4. Упражнение «Галочка» подошвой левой ногой (4 мин.)
 - 1.5. Упражнение «Галочка» внутренней стороной стопы правой ногой (3 мин.)
 - 1.6. Упражнение «Галочка» внутренней стороной стопы левой ногой (3 мин.)
 - 1.7. Упражнение «Пингвинчик» подошвой (3 мин.)
 - 1.8. Упражнение «Часики» (5 мин.)
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (2 повтора по 30 раз)
3. Прыжки на скакалке (5 повторов по 30 сек.)

III. Заключительная часть (25 мин.)

1. Растяжка нижних конечностей (15 мин.)
2. Упражнение на расслабление нижних конечностей (10 мин.)

после окончания занятия просмотреть отправленное мною видео