

ЗАНЯТИЕ НА 20.04.2020

ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ Садько Евгений Олегович

футбол

группа нп-1

ПОНЕДЕЛЬНИК

I. Подготовительная часть (15 мин.)

1. Беговые упражнения. Выполняются на месте (если нет возможность по длине в комнате)
 - 1.1. Бег с захватом голени назад (30 сек.)
 - 1.2. Бег с высоким подниманием бедра (30 сек.)
 - 1.3. Бег приставным левым боком (30 сек.)
 - 1.4. Бег приставным правым боком (30 сек.)
 - 1.5. Скрестный шаг (30 сек.)
 - 1.6. Вращения бедра наружу в движении (30 сек.)
 - 1.7. Вращение бедра внутрь в движении (30 сек.)
 - 1.8. Бег прямыми ногами вперед (30 сек.)
2. Упражнения на месте.
 - 2.1. Упражнение мельница (30 сек.)
 - 2.2. Упражнение перекаты с ноги на ногу (30-45 сек.)
 - 2.3. Упражнение попеременные выпады с прыжком и сменой ног (30-45 сек.)
 - 2.4. Отжимание (15-20 раз)
 - 2.5. Приседание (20-30 раз)
3. Растяжка мышц ног.

II. Основная часть (30-35 мин.)

1. Упражнения с мячом. Время отдыха между подходами 1-1,5 мин.

1.1. Передача мяча в стенку и работа с отскоком (правая и левая внутренняя сторона стопы)

Тупражнения=2 мин., N повторов=2.

1.2. Передача мяча в стенку и работа с отскоком (правая и левая внешняя сторона стопы)

Тупражнения=2 мин., N повторов=2.

1.3. Передача мяча в стенку и уход с приёмом после отскока от стенки (правая и левая внутренняя сторона стопы)

Тупражнения=2 мин., N повторов=2.

1.4. Передача мяча в стенку и уход с приёмом после отскока от стенки (правая и левая внешняя сторона стопы)

Тупражнения=2 мин., N повторов=2.

1.5. Бросок мяча в стенку на уровне груди и приём после отскока (бедро левая и правая нога)

Тупражнения=2 мин., N повторов=2.

1.6. Бросок мяча в стенку на уровне груди и приём после отскока (внутренняя и внешняя стороны стопы с опусканием мяча на пол)

Тупражнения=2 мин., N повторов=2.

III. Заключительная часть (35 минут)

1. Растяжка мышц ног (10 мин.)

2. Планка (2мин.)

3. Видео просмотр обманных движений (финьты) (25 мин.)

в конце занятия просмотр отправленного мною видео
