

# ГБУ СШОР Кировского района СПб

Отделение - футбол

Этап подготовки: СО-2

Нагрузка: 6 часов в неделю

26.03	1.гладкий бег на месте 15мин 2.ОРУ 10 мин 3.упражнения на чувство мяча 35 мин 4.силовой комплекс (верхний плечевой комплекс,пресс,спина)	1. легкий темп 2 приседания 2х25.планка.планка боком 3.средний темп . перекаты ведение подошвой ведение на месте внутренней внешней 4. 3 подхода по 20 повторений
27.03	1. бег на месте15мин 2.ОРУ 10 мин 3.ведение мяча 35мин 4.силовой комплекс (верхний плечевой комплекс,пресс,спина)	1. легкий темп 3.ведение «змейка». 5 любых предметов (расстояние между ними 30 см . выполняется двумя ногами поочередно. 4. 3 подхода по 20 повторений
28.03	выходной	
29.03	выходной	
30.03	1.бег на месте. 15мин 2.ОРУ 10 мин 3.упражнения на чувство мяча 35 мин 4.силовой комплекс (верхний плечевой комплекс, пресс,спина)	1. за хлестом голени голени. высокое поднятие бедра. 2 приседания .растяжка 3.средний темп. передачи мяча в стену внутренней стороной стопы , поочередно двумя ногами. 5х25 4. 3 подхода по 20 повторений
31.03	1. бег на месте 15мин 2.ОРУ 10 мин 3.финты 30мин 4.силовой комплекс (верхний плечевой комплекс ,пресс,спина)	1. легкий темп 3.внутренний переступ ,внешний переступ , финт «Роналду» 4. 3 подхода по 20 повторений
01.04	1.гладкий бег 15мин 2.ОРУ 10 мин 3.ведение мяча 30мин 4.силовой комплекс (верхний плечевой комплекс ,пресс,спина)	1. легкий темп 3.ведение «змейка». 5 фишек(расстояние между фишками 1м . выполняется двумя ногами поочередно .Максимальный темп. 4. 3 подхода по 20 повторений
02.04	1.гладкий бег 15мин 2.ОРУ 10 мин 3.жонглирование 35мин 4.силовой комплекс (верхний плечевой комплекс, пресс,спина)	1. легкий темп 3.сильной ногой 5мин,слабой ногой 5мин, двумя ногами поочередно 10мин. 4. 3 подхода по 20 повторений
03.04	1.Прыжки на скакалке 10 мин 2.ОРУ 10 мин 3.финты 30мин 4.силовой комплекс (верхний плечевой комплекс ,пресс, спина)	1. легкий темп 2 растяжка, выпады. 3.двойно внутренний переступ ,двойной внешний переступ, финт «Зидана» 4. 3 подхода по 20 повторений
04.04	Выходной	
05.04	Выходной	
06.04	1. бег 10мин+скакалка 10мин 2.ОРУ 10 мин 3.упражнения на чувство мяча 25 мин 4.силовой комплекс (верхний плечевой комплекс, пресс, спина)	1. легкий темп 3.средний темп 4. 3 подхода по 25 повторений
07.04	1. бег на месте20мин 2.ОРУ 10 мин 3.ведение мяча 30мин 4.силовой комплекс (верхний плечевой комплекс ,пресс ,спина)	1. легкий темп.захлест.высокое поднятие бедра 3.ведение «елка». 5 любых предметов(расстояние между ними 30-40см) . выполняется двумя ногами поочередно.Максимальный темп. 4. 3 подхода по 25 повторений

08.04	1. бег на месте 20мин 2.ОРУ 10 мин 3.финты 30мин 4.силовой комплекс (верхний плечевой комплекс ,пресс ,спина)	1. легкий темп 3.двойно внутренний-внешний переступ,двойной внешний-внутренний переступ, финт «эластико» 4. 3 подхода по 25 повторений
09.04	1. бег на месте+ скакалка 20 мин 2.ОРУ 10 мин 3.ведение мяча 30мин 4.силовой комплекс (верхний плечевой комплекс ,пресс ,спина)	1. легкий темп 3.ведение «елка». 5 предметов(расстояние между ними 30-40 см . выполняется двумя ногами попеременно. Максимальный темп. 4. 3 подхода по 25 повторений
10.04	1. бег на месте 15мин 2.ОРУ 10 мин 3.жонглирование 30мин 4.силовой комплекс (верхний плечевой комплекс ,пресс ,спина)	1. легкий темп 3. теннисным мячом .сильной ногой 5мин,слабой ногой 10мин, двумя ногами поочередно 5мин. 4. 3 подхода по 25 повторений
11.04	выходной	
12.04	выходной	