

Дистанционное обучение по футболу

тренер – преподаватель Шалавин А.Н.

Группа: сог – 2 г.о.

Дата	Задание с инструкцией	Обратная связь с тренером
<p>Вторник 24.03.20</p>	<p>1. Разминка 15 минут                      - бег в сочетании с ходьбой 5 минут                      - ору с мячом 8 упражнений                      - беговые упражнения 4 минуты                      2. Упражнения с мячом:                      - ведение, остановка подошвой, ведение                      - ведение – финт на остановку подошвой                      - жонглирование стопой, бедром                      - ведение мяча внутренней стороной стопы на месте, перевод мяча на левую ногу и т. д.                      3. Подъем туловища 15x2                      4. Приседания 15x2</p>	<p>Через соц. сети</p>
<p>Четверг 26.03.20</p>	<p>1. Разминка 15 минут:                      - бег трусцой до 4 минут                      - маховые и вращательные движения руками, ногами, туловищем                      2. Упражнения с мячом:                      - ведение внешней стороной стопы по восьмерке 1 ногой                      - накатывание мяча носком ноги на подъем с последующим переводом на другую ногу                      - жонглирование бедром, подъемом                      3. Приседание 15 раз                      4. Отжимания 15 раз</p>	<p>Через соц. сети</p>
<p>Пятница 27.03.20</p>	<p>1. Разминка 15 минут                      - бег в сочетании с ходьбой 5 минут                      - ору с мячом 8 упражнений                      - маховые движения руками, ногами                      2. Упражнения с мячом:                      - ведение мяча внешней стороной стопы ёлочкой по кругу                      - жонглирование стопа + бедро с остановкой под подошву</p>	<p>Через соц. сети</p>
	<p>3. Приседания 15x2                      4. Отжимания 15x2</p>	
<p>Вторник 31.03.30</p>	<p>1. Разминка 15 минут:                      - бег трусцой до 4 минут                      - маховые и вращательные движения руками, ногами, туловищем                      2. Прыжковые упражнения со скакалкой                      3. Ведение мяча по прямой серединой подъема и остановка подошвой                      4. Жонглирование с отскоком от пола                      5. Бег с чередованием ходьбы до 5 минут</p>	<p>Через соц. сети</p>

<p>Четверг 02.04.20</p>	<p>1. Разминка 15 минут: - бег трусцой до 4 минут - ору с мячом 8 упражнений 2. Упражнение с мячом - ведение, остановка подошвой, ведение - жонглирование стопой, бедром - ведение финт на замахе - ведение мяча внутренней стороной стопы, прижатие подошвой и поворот на 90 градусов 3. Прыжки через скакалку 3x50</p>	<p>Через соц. сети</p>
<p>Пятница 03.04.20</p>	<p>1. Разминка 15 минут: - бег трусцой до 4 минут - маховые и вращательные движения руками, ногами, туловищем 2. Прыжковые упражнения со скакалкой 3. Ведение мяча по прямой серединой подъема и остановка подошвой 4. Жонглирование с отскоком от пола 5. Бег с чередованием ходьбы до 5 минут</p>	<p>Через соц. сети</p>
<p>Вторник 07.04.20</p>	<p>1. Разминка 15 минут: - бег трусцой до 4 минут - ору с мячом в движении 8 упражнений - маховые и вращательные движения руками, ногами, туловищем 2. Упражнения с мячом: - попеременное перекачивание мяча внутренней и внешней стороной стопы вперед-назад - ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы левой и правой ногой - финт «ложный выпад» - финт «2ой ложный выпад» 3. Приседание 15x2 4. Подъем туловища 15x2</p>	<p>Через соц. сети</p>
<p>Четверг 09.04.20</p>	<p>1. Разминка 15 минут: - бег трусцой до 4 минут с мячом 2. Упражнения с мячом - перекачивания мяча носком левой и правой ногой - ведение мяча внутренней стороной подъема на каждый шаг - жонглирование бедром 3. Подъем туловища 15 раз 4. Отжимания 15 раз</p>	<p>Через соц. сети</p>
<p>Пятница 10.04.20</p>	<p>1. Разминка 15 минут: - ходьба в сочетании с упражнениями на осанку, с укреплением мышц голенистопа - ору с мячом 2. Упражнения с мячом - ведение внешней, внутренней стороной стопы одной ноги с переводом на другую - жонглирование стопа + бедро - финты «ножницы», «двойные ножницы»</p>	<p>Через соц. сети</p>

