

**Дистанционное обучение по футболу**  
**тренер – преподаватель Шалавин А.Н.**

Группа: сог – 3 г.о.

Дата	Задание с инструкцией	Обратная связь с тренером
Понедельник 23.03.20	1. Разминка 15 минут: - бег в сочетании с ходьбой 5 минут - ору с мячом 8 упражнений - беговые упражнения 4 минуты 2. Упражнения с мячом: - перевод мяча с ноги на ногу внутренней стороной стопы - прыжки с постановкой на мяч левой и правой ноги - ведение мяча подошвой поочередно толкая мяч левой и правой ногой - финты «переступание через мяч во внутрь», «ложный выпад» 3. Приседание 2x20 4. Отжимания 2x15	Через соц. сети
Вторник 24.03.20	1. Разминка 15 минут: - ору в движении 2. Круговая тренировка: - сгибание и разгибание рук - стоя, сгибание и разгибание ног - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, подъем туловища, руки вперед - прыжки через скакалку - жонглирование мячом в движении - ходьба в приседе - планка (каждое упражнение выполняется 30 секунд, восстановление 1 минута, 2 круга)	Через соц. сети
Четверг 26.04.20	1. Разминка: - бег 6 минут - растяжка 5 минут - прыжковые упражнения 2. Упражнение с мячом: - стопа + бедро + голова - финт «перемах» - «ложный выпад», «ложный замах» 3. Приседания 2x20 4. Подъем туловища 2x20	Через соц. сети
Пятница 27.03.20	1.Разминка: - бег 7 минут - ору в движении - развитие взрывной силы - полу скоки с ноги на ногу 4x10 на одной ноге 4x5 на двух ногах 3x10 2. Упражнения с мячом: - ведение мяча внешней стороной стопы 1 ногой по восьмерке - ведение мяча 2-мя ногами внутренней стороной стопы по восьмерке 3. Приседания 2x20	Через соц. сети

<p>Понедельник 30.03.20</p>	<p>1. Разминка 15 минут: - бег в сочетании с ходьбой 5 минут - ору с мячом 8 упражнений - беговые упражнения 4 минуты</p> <p>2. Упражнения с мячом: - ведение, остановка подошвой, ведение - ведение – финт на остановку подошвой - жонглирование с передвижением вперед стопой, бедром - ведение мяча внутренней стороной стопы на месте, перевод мяча на левую ногу и т. д.</p> <p>3. Отжимания 20x2 4. Приседания 20x2</p>	<p>Через соц. сети</p>
<p>Вторник 31.03.20</p>	<p>1. Разминка 15 минут - бег в сочетании с ходьбой 5 минут - ору с мячом 8 упражнений - беговые упражнения 4 минуты</p> <p>2. Упражнения на развитие силы: - прыжки на 2-ух ногах с продвижением вперед, назад, в стороны - прыжки с подтягиванием бедер вперед - тройной прыжок с толчком двух ног</p> <p>3. Упражнения с мячом: - жонглирование стопа + бедро + голова - ведение мяча по восьмерке двумя ногами внутренней внешней стороной стопы - стретчинг</p>	<p>Через соц. сети</p>
<p>Четверг 02.04.20</p>	<p>1. Разминка: - бег 6 минут - растяжка 5 минут</p> <p>2. Упражнение с мячом: - ведение мяча жонглированием головой и ногами - ведение мяча скрестным шагом подошвой с остановкой и без - финты «ложный замах», «ножницы»</p> <p>3. Приседания 2x20 4. Отжимания 2x20</p>	<p>Через соц. сети</p>
<p>Пятница 03.04.20</p>	<p>1. Разминка: - бег в сочетании с ходьбой 6 минут - растяжка 5 минут</p> <p>2. Круговая тренировка: - прыжки с подтягиванием бедра к груди - приседания на одной ноге - подъем туловища - поднимание ног из положения лежа на 45 градусов - сгибание и разгибание рук в упоре - жонглирование стопа + бедро + голова - «планка» - прыжки через скакалку (все упражнения выполняются по 30 секунд, восстановление 1 минута, 2 круга)</p>	<p>Через соц. сети</p>

<p>Понедельник 06.04.20</p>	<p>1.Разминка: - бег 7 минут - ору в движении - растяжка 2. Упражнения с мячом: - жонглирование стопа + бедро + голова - ведение мяча по восьмерке одной, двумя ногами - финты «ложный замах», «ножницы» 3. Приседания 2x20 4. Отжимания 2x20</p>	<p>Через соц. сети</p>
<p>Вторник 07.04.20</p>	<p>1. Разминка: - бег в сочетании с ходьбой 6 минут - ору - растяжка 5 минут 2. Круговая тренировка: - прыжки с подтягиванием бедра к груди - приседания на одной ноге - подъем туловища - поднимание ног из положения лежа на 45 градусов - сгибание и разгибание рук в упоре - жонглирование стопа + бедро + голова - «планка» - прыжки через скакалку (все упражнения выполняются по 30 секунд, восстановление 1 минута, 2 круга)</p>	<p>Через соц. сети</p>
<p>Четверг 09.04.20</p>	<p>1. Разминка: - бег в сочетании с ходьбой 6 минут - ору - растяжка 5 минут 2. Упражнения с мячом: - жонглирование стопа + бедро + голова - ведение мяча по восьмерке одной, двумя ногами - ведение мяча змейкой по прямой 3. Приседания 2x20 4. Отжимания 2x20</p>	<p>Через соц. сети</p>
<p>Пятница 10.04.20</p>	<p>1. Разминка: - бег в сочетании с ходьбой 6 минут - ору - растяжка 5 минут 2. Упражнения с мячом: - жонглирование стопа + бедро + голова - ведение мяча по восьмерке одной, двумя ногами - финты «ножницы», «ложный выпад», «ложный замах»</p>	<p>Через соц. сети</p>