

Дистанционное обучение по футболу
тренер – преподаватель Шалавин А.Н.
Группа: сог – 1 г.о.

Дата	Задание с инструкцией	Обратная связь с тренером
Среда 25.03.20	1. Разминка 15 минут (общеразвивающие упражнения с мячом) 2. Растяжка 3. Упражнения с мячом: - ведение мяча рукой - ведение мяча серединой подъема - остановка подошвой - жонглирование с отскоком от пола 4. Приседания 15 раз 5. Отжимания 10 раз	Через соц. сети
Суббота 28.03.20	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	Через соц. сети
Среда 01.04.20	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	Через соц. сети
	4. Жонглирование с отскоком от пола 5. Бег с чередованием ходьбы до 5 минут	
Суббота 04.04.20	1. Разминка 15 минут: - бег трусцой до 4 минут с мячом 2. Упражнения с мячом - перекатывания 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	Через соц. сети
Среда 08.04.20	1. Разминка 15 минут: - бег трусцой до 4 минут - маховые и вращательные движения руками, ногами, туловищем - наклоны, повороты, круговые движения руками - прыжки со скакалкой 2. Упражнения с мячом - перекатывание мяча влево и вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней стороной стопы - финт ложный выпад 3. Приседания 15x2 4. Отжимания 15x2	Через соц. сети

Суббота 11.04.20	1. Разминка 15 минут: - бег трусцой до 4 минут с мячом - прыжки через скакалку 40х3 2. Упражнения с мячом - жонглирование бедром, подъемом - ведение мяча внешней стороной подъема и остановка подошвой 3. Приседания 15 раз 4. Отжимания 15 раз	Через соц. сети
---------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------