**Дистанционное обучение**

ФУТБОЛ Маршрутный лист занятий группы ГНП – 3го Тренер Клюев Владислав Вадимович

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Среда 13 мая 2020** | | | Выполнить все задания по порядку использую наглядные видеоматериалы  В личные сообщения в социальной сети «Вконтакте» прислать проблемные моменты что не получилось? Что понравилось? Над чем еще нужно поработать? Прислать ли дополнительный материал, для улучшения пройдённого материала?  Выполнить все задания по порядку использую наглядные видеоматериалы  В личные сообщения в социальной сети «Вконтакте» прислать проблемные моменты что не получилось? Что понравилось? Над чем еще нужно поработать? Прислать ли дополнительный материал, для улучшения пройдённого материала? |
| 1 | Разминка | <https://vk.com/video-144689872_456240670> разминка  <https://vk.com/video-54136040_456239695> Разминка Выносливость |
| 2 | Контроль мяча | <https://youtu.be/au37ZiSlk54> контроль мяча - 9 комплекс  <https://youtu.be/4dNJ1zH1Jws> контроль мяча 10 комплекс |
| 3 | Теория | <https://youtu.be/scP3xLiTcNM> Матч № 5 «Прессинг» |
| **Пятница 15 мая 2020** | | |
| 1 | Разминка | <https://vk.com/video-144689872_456240672> разминка  <https://vk.com/video-144689872_456240180> разминка силовая |
| 2 | Передачи | <https://vk.com/video-144689872_456240189> упражнения на пас 1 блок  <https://vk.com/video-144689872_456240188> упражнения на пас 2 блок |
| 3 | Теория | <https://youtu.be/7YzkaVsSRB8> Футбольные тактики «Введение» |
| **Суббота 16 мая 2020** | | |
| 1 | Разминка | <https://vk.com/video-144689872_456240671> разминка  <https://vk.com/video-144689872_456240178> разминка силовая |
| 2 | Ведение мяча | <https://vk.com/video-171503220_456239378> 1 блок упражнений  <https://vk.com/video-171503220_456239380> 2 блок упражнений |
| 3 | Теория | <https://youtu.be/YaAsSl84HQg?list=PLbZV_PJvMcy94ftkkMtO_hEjFLNlyW3T1> Футбольные тактики «Схема 4-3-3» |
| **Понедельник 18 мая 2020** | | |
| 1 | Разминка | <https://vk.com/video-144689872_456240670> разминка  <https://vk.com/video-144689872_456240653> разминка без мяча и с мячом |
| 2 | Ведение мяча | <https://vk.com/video-171503220_456239379> 3 блок упражнений |
| 3 | Теория | <https://youtu.be/Z8swlRipYHs> Футбольные тактики «Схема 3-4-3» |
| **Среда 20 мая 2020** | | |
| 1 | Разминка | <https://youtu.be/ocHPEUDZzQI> разминка  <https://youtu.be/PhbdTB6yXrY> упражнения силовые |
| 2 | Основная часть | <https://youtu.be/dXRZRIQhZvQ> полноценная тренировка день 1 |
| 3 | Теория | <https://youtu.be/s0J-nKgTBYs> упражнения для приема и передачи мяча в домашних условиях |
| **Пятница 22 мая 2020** | | |
| 1 | Разминка | <https://youtu.be/ocHPEUDZzQI> разминка  <https://youtu.be/PhbdTB6yXrY> упражнения силовые |
| 2 | Основная часть | <https://youtu.be/GHrzH4DEXec> полноценная тренировка день 2 |
| 3 | Теория | <https://youtu.be/s0J-nKgTBYs> упражнения для приема и передачи мяча в домашних условиях |
| **Суббота 23 мая 2020** | | |
| 1 | Разминка | <https://youtu.be/ocHPEUDZzQI> разминка  <https://youtu.be/PhbdTB6yXrY> упражнения силовые |
| 2 | Основная часть | <https://youtu.be/s5lptzlsS24> полноценная тренировка день 3 |
| 3 | Теория | <https://youtu.be/MiLbekbyZ84> упражнения на технику и физику |
| **Понедельник 25 мая 2020** | | |
| 1 | Разминка | <https://youtu.be/ocHPEUDZzQI> разминка  <https://youtu.be/PhbdTB6yXrY> упражнения силовые |
| 2 | Основная часть | <https://youtu.be/Lp_cZPaPVx8> полноценная тренировка день 4 |
| 3 | Теория | <https://youtu.be/MiLbekbyZ84> упражнения на технику и физику |
| **Среда 27 мая 2020** | | |
| 1 | Разминка | <https://youtu.be/ocHPEUDZzQI> разминка  <https://youtu.be/-ukMCjgh940> взрывная скорость |
| 2 | Основная часть | <https://youtu.be/umB67PffZXE> полноценная тренировка день 5 |
| 3 | Теория | <https://youtu.be/rURNnvouKeo> упражнения на быстроту ног, баланс и армотизацию |
| **Пятница 29 мая 2020** | | |
| 1 | Разминка | <https://youtu.be/ocHPEUDZzQI> разминка  <https://youtu.be/-ukMCjgh940> взрывная скорость |
| 2 | Основная часть | <https://youtu.be/VpaFMRRpzNU> полноценная тренировка день 6 |
| 3 | Теория | <https://youtu.be/rURNnvouKeo> упражнения на быстроту ног, баланс и армотизацию |
| **Суббота 30 мая 2020** | | |
| 1 | Разминка | <https://youtu.be/ocHPEUDZzQI> разминка  <https://youtu.be/-ukMCjgh940> взрывная скорость |
| 2 | Основная часть | <https://youtu.be/22qsabevmfE> полноценная тренировка день 7 |
| 3 | Теория | <https://youtu.be/SogZTfMbXjw> упражнения для защитников (обороны) в домашних условиях |