Дистанционное обучение по футболу тренер – преподаватель Шалавин А.Н.  
Группа: сог – 2 г.о.

(май)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Задание с инструкцией | Обратная связь с тренером |
| Вторник  12.05.2020 | 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 | Через соц. сети |
| Четверг  14.05.2020 | 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 |
| Пятница  15.05.2020 | 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 левою ногу и т. д. 3. Подъем туловища 15х2 4. Приседания 15х2 | Через соц. сети |
| Вторник  19.05.2020 | 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 3х50 | Через соц. сети |
| Четверг  21.05.2020 | 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 чередование ходьбы до 5 минут | Через соц. сети |
| Пятница  22.05.2020 | 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 чередование ходьбы до 5 минут | Через соц. сети |
| Вторник  26.05.2020 | 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 перекатывание 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 15х2 4. Подъем туловища15х2 | Через соц. сети |
| Четверг  28.05.2020 | 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 |
| Пятница  29.05.2020 | 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 3х50 | Через соц. сети |