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

(май)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Задание с инструкцией | Обратная связь с тренером |
| Вторник12.05.2020 | Разминка 15 минут- бег в сочетании с ходьбой 5 минут- ору с мячом 8 упражнений- маховые движения руками, ногами2. Упражнения с мячом:- ведение мяча внешней стороной стопы ёлочкой по кругу- жонглирование стопа + бедро с остановкой под подошву | Через соц. сети |
| Четверг14.05.2020 | 1. Разминка 15 минут:- бег трусцой до 4 минут- маховые и вращательные движения руками, ногами, туловищем2. 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, подъемом3. Приседание 15 раз4. Отжимания 15 раз | Через соц. сети |
| Пятница15.05.2020 | 1. Разминка 15 минут- бег в сочетании с ходьбой 5 минут- ору с мячом 8 упражнений- беговые упражнения 4 минуты2. 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 15х24. Приседания 15х2 | Через соц. сети |
| Вторник19.05.2020 | 1. Разминка 15 минут:- бег трусцой до 4 минут- ору с мячом 8 упражнений2. 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 градусов3. Прыжки через скакалку 3х50 | Через соц. сети |
| Четверг21.05.2020 | 1. Разминка 15 минут:- бег трусцой до 4 минут- маховые и вращательные движения руками, ногами, туловищем2. Прыжковые упражнения со скакалкой3. Ведение мяча по прямой серединой подъема и остановка подошвой4. Жонглирование с отскоком от пола5.Бег с чередование ходьбы до 5 минут | Через соц. сети |
| Пятница22.05.2020 | 1. Разминка 15 минут:- бег трусцой до 4 минут- маховые и вращательные движения руками, ногами, туловищем2. Прыжковые упражнения со скакалкой3. Ведение мяча по прямой серединой подъема и остановка подошвой4. Жонглирование с отскоком от пола5.Бег с чередование ходьбы до 5 минут | Через соц. сети |
| Вторник26.05.2020 | 1. Разминка 15 минут:- бег трусцой до 4 минут- ору с мячом в движении 8 упражнений- маховые и вращательные движения руками, ногами, туловищем2. 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 15х24. Подъем туловища15х2 | Через соц. сети |
| Четверг 28.05.2020 | 1. Разминка 15 минут:- бег трусцой до 4 минут с мячом2. Упражнения с мячом- перекатывания мяча носком левой и правой ногой- ведение мяча внутренней стороной подъема на каждый шаг- жонглирование бедром3. Подъем туловища 15 раз4. Отжимания 15 раз | Через соц. сети |
| Пятница29.05.2020 | 1. Разминка 15 минут:- бег трусцой до 4 минут- ору с мячом 8 упражнений2. 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 градусов3. Прыжки через скакалку 3х50 | Через соц. сети |