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

(май)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Задание с инструкцией | Обратная связь с тренером |
| Вторник12.05.2020 | 1. Разминка: - бег 6 минут- растяжка 5 минут- прыжковые упражнения2. Упражнение с мячом:- стопа + бедро + голова- финт «перемах» - «ложный выпад», «ложный замах»3. Приседания 2х204. Подъем туловища 2х20 | Через соц. сети |
| Четверг14.05.2020 | 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 с передвижение вперед стопой, бедром- ведение мяча внутренней стороной стопы на месте, перевод мяча на левою ногу и т. д.3. Отжимания 20х24. Приседания 20х2 | Через соц. сети |
| Пятница15.05.2020 | 1. Разминка: - бег в сочетании с ходьбой 6 минут- растяжка 5 минут- ору в движении2. Упражнение с мячом:- стопа + бедро + голова- финт «перемах» - «ложный выпад», «ложный замах»3. Приседания 2х204. Подъем туловища 2х20 | Через соц. сети |
| Понедельник18.05.2020 | 1. Разминка: - бег в сочетании с ходьбой 6 минут- растяжка 5 минут- ору в движении- растяжка2. Упражнение с мячом:- жонглирование стопа + бедро + голова (не повторять больше 3 раз)- ведение мяча по восьмерке двумя ногами внутренней внешней стороной стопы- стретчинг3. Подъем туловища 2х204. Отжимания 2х20 | Через соц. сети |
| Вторник19.05.2020 | 1. Разминка: - бег в сочетании с ходьбой 6 минут- растяжка 5 минут- ору в движении- растяжка2. 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) | Через соц. сети |
| Четверг21.05.2020 | 1. Разминка: - бег в сочетании с ходьбой 6 минут- растяжка 5 минут- ору в движении- растяжка2. Упражнения с мячом:- жонглирование стопа + бедро + голова- ведение мяча змейкой по прямой- ведение мяча по восьмерке одной, двумя ногами внешней и внутренней стороной стопы3. Приседания 20х24. Подъем туловища 20х2 | Через соц. сети |
| Пятница22.05.2020 | 1. Разминка: - бег в сочетании с ходьбой 6 минут- ору в движении с мячом2. Упражнения с мячом:- жонглирование стопа + бедро + голова- финты «ножницы», «ложный выпад», «ложный замах» | Через соц. сети |
| Понедельник25.05.2020 | 1. Разминка: - бег в сочетании с ходьбой 6 минут- растяжка 5 минут- ору в движении- растяжка2. Упражнения с мячом:- жонглирование стопа + бедро + голова- ведение мяча змейкой по прямой- ведение мяча по восьмерке одной, двумя ногами внешней и внутренней стороной стопы3. Приседания 20х24. Подъем туловища 20х2 | Через соц. сети |
| Вторник26.05.2020 | 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 с передвижение вперед стопой, бедром- ведение мяча внутренней стороной стопы на месте, перевод мяча на левою ногу и т. д.3. Отжимания 20х24. Приседания 20х2  | Через соц. сети |
| Четверг28.05.2020 | 1. Разминка 15 минут:- бег в сочетании с ходьбой 5 минут- ору с мячом 8 упражнений- беговые упражнения 4 минуты2. Круговая тренировка: - подъем туловища из лежачего положения, руки за голову- приседания на одной ноге- ножницы ногами- отжимания- прыжки на 2-ух ногах с подниманием бедер к груди- прыжки через скакалку- жонглирование стопа + бедро + голова | Через соц. сети |
| Пятница 29.05.2020 | 1. Разминка 15 минут2. Комплекс для развития скорости и бега:- челночный бег 5х20- бег в треугольнике (сторона 20 метров) спринт + инерция + спринт (4 серии)- 4. Упражнения с мячом:- ведение мяча по восьмерке левой и правой ногой внутренней и внешней стороной стопы5. Финт «ножницы | Через соц. сети |