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

(май)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Задание с инструкцией | Обратная связь с тренером |
| Вторник  12.05.2020 | 1. Разминка:  - бег 6 минут  - растяжка 5 минут  - прыжковые упражнения  2. Упражнение с мячом:  - стопа + бедро + голова  - финт «перемах»  - «ложный выпад», «ложный замах»  3. Приседания 2х20  4. Подъем туловища 2х20 | Через соц. сети |
| Четверг  14.05.2020 | 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 с передвижение вперед стопой, бедром - ведение мяча внутренней стороной стопы на месте, перевод мяча на левою ногу и т. д. 3. Отжимания 20х2 4. Приседания 20х2 | Через соц. сети |
| Пятница  15.05.2020 | 1. Разминка:  - бег в сочетании с ходьбой 6 минут  - растяжка 5 минут  - ору в движении  2. Упражнение с мячом:  - стопа + бедро + голова  - финт «перемах»  - «ложный выпад», «ложный замах»  3. Приседания 2х20  4. Подъем туловища 2х20 | Через соц. сети |
| Понедельник  18.05.2020 | 1. Разминка:  - бег в сочетании с ходьбой 6 минут  - растяжка 5 минут  - ору в движении  - растяжка  2. Упражнение с мячом:  - жонглирование стопа + бедро + голова (не повторять больше 3 раз)  - ведение мяча по восьмерке двумя ногами внутренней внешней стороной стопы  - стретчинг  3. Подъем туловища 2х20  4. Отжимания 2х20 | Через соц. сети |
| Вторник  19.05.2020 | 1. Разминка:  - бег в сочетании с ходьбой 6 минут  - растяжка 5 минут  - ору в движении  - растяжка  2. 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 |
| Четверг  21.05.2020 | 1. Разминка:  - бег в сочетании с ходьбой 6 минут  - растяжка 5 минут  - ору в движении  - растяжка  2. Упражнения с мячом:  - жонглирование стопа + бедро + голова  - ведение мяча змейкой по прямой  - ведение мяча по восьмерке одной, двумя ногами внешней и внутренней стороной стопы  3. Приседания 20х2 4. Подъем туловища 20х2 | Через соц. сети |
| Пятница  22.05.2020 | 1. Разминка:  - бег в сочетании с ходьбой 6 минут  - ору в движении с мячом  2. Упражнения с мячом:  - жонглирование стопа + бедро + голова  - финты «ножницы», «ложный выпад», «ложный замах» | Через соц. сети |
| Понедельник  25.05.2020 | 1. Разминка:  - бег в сочетании с ходьбой 6 минут  - растяжка 5 минут  - ору в движении  - растяжка  2. Упражнения с мячом:  - жонглирование стопа + бедро + голова  - ведение мяча змейкой по прямой  - ведение мяча по восьмерке одной, двумя ногами внешней и внутренней стороной стопы  3. Приседания 20х2 4. Подъем туловища 20х2 | Через соц. сети |
| Вторник  26.05.2020 | 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 с передвижение вперед стопой, бедром - ведение мяча внутренней стороной стопы на месте, перевод мяча на левою ногу и т. д. 3. Отжимания 20х2 4. Приседания 20х2 | Через соц. сети |
| Четверг  28.05.2020 | 1. Разминка 15 минут: - бег в сочетании с ходьбой 5 минут - ору с мячом 8 упражнений - беговые упражнения 4 минуты  2. 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 минут  2. 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 стопы  5. Финт «ножницы | Через соц. сети |