Дистанционное обучение по футболу тренер – преподаватель Шалавин А.Н.  
Группа: сог – 1 г.о.

(май)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Задание с инструкцией | Обратная связь с тренером |
| Среда  13.05.2020 | 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 | Через соц. сети |
| Суббота  16.05.2020 | 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 |
| Среда 20.05.2020 | 1. Разминка 15 минут (общеразвивающие упражнения с мячом) 2. Растяжка 3. Упражнения с мячом: - ведение мяча рукой - ведение мяча серединой подъема  - остановка подошвой - жонглирование с отскоком от пола 4. Приседания 15 раз 5. Отжимания 10 раз | Через соц. сети |
| Суббота  23.05.2020 | 1. Разминка 15 минут: - бег трусцой до 4 минут с мячом - прыжки через скакалку 40х3 2. Упражнения с мячом - жонглирование бедром, подъемом  - ведение мяча внешней стороной подъема и остановка подошвой  3. Приседания 15 раз 4. Отжимания 15 раз | Через соц. сети |
| Среда  27.05.2020 | 1. Разминка 15 минут (общеразвивающие упражнения с мячом) 2. Растяжка 3. Упражнения с мячом: - ведение мяча рукой - ведение мяча серединой подъема  - остановка подошвой - жонглирование с отскоком от пола 4. Приседания 15 раз 5. Отжимания 10 раз | Через соц. сети |
| Суббота  30.05.2020 | 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 |