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

(май)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Задание с инструкцией | Обратная связь с тренером |
| Среда13.05.2020 | 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 подошвой | Через соц. сети |
| Суббота 16.05.2020 | 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 |
| Среда 20.05.2020 | 1. Разминка 15 минут (общеразвивающие упражнения с мячом)2. Растяжка3. Упражнения с мячом:- ведение мяча рукой- ведение мяча серединой подъема - остановка подошвой- жонглирование с отскоком от пола4. Приседания 15 раз5. Отжимания 10 раз | Через соц. сети |
| Суббота23.05.2020 | 1. Разминка 15 минут:- бег трусцой до 4 минут с мячом- прыжки через скакалку 40х32. Упражнения с мячом- жонглирование бедром, подъемом- ведение мяча внешней стороной подъема и остановка подошвой3. Приседания 15 раз4. Отжимания 15 раз | Через соц. сети |
| Среда27.05.2020 | 1. Разминка 15 минут (общеразвивающие упражнения с мячом)2. Растяжка3. Упражнения с мячом:- ведение мяча рукой- ведение мяча серединой подъема - остановка подошвой- жонглирование с отскоком от пола4. Приседания 15 раз5. Отжимания 10 раз | Через соц. сети |
|  Суббота30.05.2020 | 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 |