Дистанционное обучение по «ФУТБОЛУ» с 06 по 30 апреля 2020 года.

Тренер-преподаватель: А.Е.Шадрин

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| День недели | Содержание | Дозировка (мин) | Нагрузка |
| 7.04-8.04 | 1. Подготовительная часть1.Беговые упр.Упр. на координацию2.Основная часть:1.Длинные, короткие передачи мяча партнеру (имитация), 2.Упр. на контроль мяча (В квадрате)3.Заключительная часть: Прыжки на скакалке 30 раз | 45 | Умеренная |
| 9.04-10.04 | 1.Подготовительная часть:1. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.2.Основная часть: Упр. на лестнице с имитацией удара по воротам.3.Заключительная часть:Легкий бег (7мин). | 45 | Умеренная |
| 11.04-14.04 | 1.Подготовительная часть:1. упр. на растяжение пахов, голеностопов, спины.2.Основная часть: Разминочное упр . «Квадрат» контроль мяча в квадрате.3.Заключительная часть: Жонглирование мячом 5 (мин) | 45 | Умеренная |
| 15.04-16.04-17.04 | 1.Подготовительная часть: Беговые упр. с утяжелителями.2.Упр. с лестницей и стэп. Доской на координацию.3. Заключительная часть: Пресс (20 раз)  | 45 | Умеренная |
| 18.04-21.04-22.04 | 1.Подготовительная часть:Бег (10мин)Упр. на растяжение спины, ног.2.Основная часть: Упр с мячами в парах (передачи).Игра в «Квадрат» .3.Заключительная часть: Прыжки на скакалке 20 раз. | 45 | Умеренная |
| 23.04-24.04-25.04 | 1. Подготовительная часть:1. Беговые упр .2. Повороты туловища влево(вправа) сидя на полу.2.Основная часть:1.Передачи партнеру в стеночку.2.Контроль мяча подошвой в движении.3.Заключительная часть:Легкий бег 5-7 минут.Отжимание от пола 10 раз  | 45 | Умеренная |
| 28.04-29.04-30.04 | 1.Подготовительная часть: Беговые упр.на внимательность.Челночный бег(тройной)2.Основная часть:1.Остановка возле каждой фишки.2упр. со стэп.доской3.упр .с лестницей3.Заключительная часть:Легкий бег 7 (мин) | 45 | Умеренная |