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 часть  1.Беговые упр.  Упр. на координацию  2.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.доской  3.упр .с лестницей  3.Заключительная часть:  Легкий бег 7 (мин) | 45 | Умеренная |