

**План дистанционного обучения**  
**Тренировочный микроцикл по футболу**  
**с 08 по 12 июня 2020 года**  
преподаватель: Федоренко Геннадий Николаевич

**09 июня**

1. Бег на месте 10 мин.
2. Круговые вращения руками и ногами поочередно – 3 мин.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 2х20 раз.
4. Упор присев, упор лёжа, упор присев, выпрыгнуть 2х20 раз.
5. Разминка:  
<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15041494855384483737&text=видео+уроки+по+футболу+в+ютубе+разминка&path=wizard&parent-reqid=1586867034609041-418788140016263420700324-production-app-host-vla-web-yp-330&redircnt=1586867074.1>
6. Просмотр видеоролика «Академия футбола»  
[https://www.youtube.com/watch?v=sNKOh0bRMyk&feature=emb\\_rel\\_pause](https://www.youtube.com/watch?v=sNKOh0bRMyk&feature=emb_rel_pause)
7. Совершенствование приема мяча серединой подъема.
8. Удар с лету внутренней стороной стопы.
9. Сфотографировать выполнение тренировки и выслать на почту преподавателя

**11 июня**

1. Прыжки на скакалке 500 раз.
2. Попеременные выпады правой и левой ногой вперед с касанием пола коленом 2х50 раз.
3. Упражнения на гибкость рук и ног для футболистов 45 мин.  
<https://www.youtube.com/watch?v=Y3iMCgNGZo8>
4. Разминка:  
<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15041494855384483737&text=видео+уроки+по+футболу+в+ютубе+разминка&path=wizard&parent-reqid=1586867034609041-418788140016263420700324-production-app-host-vla-web-yp-330&redircnt=1586867074.1>
5. Просмотр видеоролика «Техника футбола»  
[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=46&v=pNKoc3YhCLA&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=46&v=pNKoc3YhCLA&feature=emb_logo)
6. Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъема.
7. Сфотографировать выполнение тренировки и выслать на почту преподавателя

## 12 июня

1. Бег на месте 10 мин.
2. Круговые вращения руками и ногами поочередно – 3 мин.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 2х20 раз.
4. Упор присев, упор лёжа, упор присев, выпрыгнуть 2х20 раз.
5. Разминка:  
<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15041494855384483737&text=видео+уроки+по+футболу+в+ютубе+разминка&path=wizard&parent-reqid=1586867034609041-418788140016263420700324-production-app-host-vla-web-ур-330&redircnt=1586867074.1>
6. Просмотр видеоролика «Академия футбола»  
[https://www.youtube.com/watch?v=sNKO0bRMyk&feature=emb\\_rel\\_pause](https://www.youtube.com/watch?v=sNKO0bRMyk&feature=emb_rel_pause)
7. Совершенствование приема мяча серединой подъема.
8. Удар с лету внутренней стороной стопы.
9. Сфотографировать выполнение тренировки и выслать на почту преподавателя