***Программа тренировок по футболу на время дистанционного обучения***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День недели** | **Тема** | **Ресурс** | **Обратная связь с тренером** |
| *Понедельник* | Разминка, домашняя тренировка | <https://www.youtube.com/watch?v=2kBofSq29lY> | Выполнить все задания по порядку использую наглядные видеоматериалы.  В личные сообщения мессенджеров либо в общую группу прислать проблемные моменты что не получилось? Что понравилось? Над чем еще нужно поработать? Прислать ли дополнительный материал, для улучшения пройдённого материала? |
| *Вторник* | Тренировка гибкости. Растяжка для футболистов | <https://youtu.be/CaPMNwcBKPk?si=xS8PrID6BMXny16j> |
| *Среда* | Домашняя тренировка с мячом, которая проходит в течение 6 упражнений по 30 секунд каждое. Упражнения с использованием мяча, направленные на развитие различных навыков. | <https://youtu.be/KNTmeOjJrAc?si=q0ohsPaXr36NDSuM> |
| *Четверг* | Упражнения для улучшения футбольной техники, координации, ловкости. Каждое упражнения выполнять 25-30 секунд. | <https://youtu.be/5rgRV2rlwxE?si=e9WQfZikwPmpzyy6> |
| *Пятница* | Упражнения на координацию движений, для улучшения координации, ловкости, скорости, быстроты ног | <https://youtu.be/VW5Dc76P8ns?si=c56dZdhXSHaPO1mP> |
| *Суббота* | Упражнения для улучшения футбольной техники, координации, ловкости. Каждое упражнения выполнять 25-30 секунд. | <https://youtu.be/kXofG5GuNNM?si=cLWX5xvG-rwFh3pZ> |
| *Воскресенье* | Домашняя тренировка на различные группы мышц с Криштиану Роналдо | <https://youtu.be/gZnOOf887u4?si=JAdPsB6N2mf6j6zi> |