**Объединение «Азбука футбола» (2 год)**

**Тренер: Гончаров В.В.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата, день недели** | **Тема занятия** | **Задание на занятие,****ссылка на электронный ресурс**  |
| 13.05.2020 среда | Развитие скоростно-силовых способностей. | Отжимание: 2 подхода по 10 разУпражнение на пресс: 2 подхода по 20 разПриседание: 2 подхода по 30 разИнтенсивный бег на месте: 2 минутыПросмотр матча ЧМ 2018 (на выбор) |
| 15.05.2020 пятница | Технико-тактические действия команды. | Отжимание, приседание, упр на пресс, бег.Просмотр матча РФПЛ (на выбор) |
| 20.05.2020 среда | Учебно-тренировочная игра с заданием. | Отжимание, приседание, упр на пресс.Просмотр матча РФПЛ (на выбор) с фиксацией действий полевого итрока (любого на выбор): перемещение, действия с мячом, положительные действия, отрицательные действия. |
| 22.05.2020 пятница | Разминка, мониторинг, учебно-тренировочная игра. | Отжимание, приседание, упр на пресс.Интенсивный бег на месте на максимальной скорости: 2 минуты.Замер пульса троекратно: до бега, сразу после и через минуту после бега.Просмотр матча чемпионата Беларусии. |