

План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: ФУТБОЛ

Группа: НП 2

Тренер-преподаватель: Финьков Николай Николаевич

Обратная связь с тренером-преподавателем: социальные сети

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
13.04.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Разминка. Жонглирование. Пас в одно касание со стеной. Отработка обманных упражнений (финтов) Приседания 3×15 Выпрыгивания 3×15 Прыжки (лягушка) Отжимания 3×10 Пресс 3×25 Растяжка	Всеми частями тела кроме рук. Отходим на 2-4 метра от стены и в 1-2 касания со стеной посылаем мяч Ставим перед собой фишку и влево - вправо убираем мяч. Приседания выполняются с прямой спиной Присесть вниз и выпрыгнуть вверх. Присесть и выпрыгнуть в длину.
16.04.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Разминка. Жонглирование. Пас в одно касание со стеной. Отработка обманных упражнений (финтов) Приседания 3×15 Выпрыгивания 3×15 Прыжки (лягушка) Отжимания 3×10 Пресс 3×25 Растяжка	Всеми частями тела кроме рук. Отходим на 2-4 метра от стены и в 1-2 касания со стеной посылаем мяч Ставим перед собой фишку и влево - вправо убираем мяч. Приседания выполняются с прямой спиной Присесть вниз и выпрыгнуть вверх. Присесть и выпрыгнуть в длину.
18.04.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Разминка. Жонглирование. Пас в одно касание со стеной. Отработка обманных упражнений (финтов) Приседания 3×15 Выпрыгивания 3×15 Прыжки (лягушка) Отжимания 3×10 Пресс 3×25 Растяжка	Всеми частями тела кроме рук. Отходим на 2-4 метра от стены и в 1-2 касания со стеной посылаем мяч Ставим перед собой фишку и влево - вправо убираем мяч. Приседания выполняются с прямой спиной Присесть вниз и выпрыгнуть вверх. Присесть и выпрыгнуть в длину.