

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: мобильная связь, социальные сети

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
20.04.2020	<p>Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях.</p> <p>Разминка.</p> <p>Беговые упражнения.</p> <p>Ускорение с изменением направления.</p> <p>Тройной прыжок через барьер и рывок.</p> <p>Прыжки на скакалке.</p> <p>Приседания 10 раз в 3 подхода.</p> <p>Жонглирование.</p> <p>Ведение мяча.</p> <p>Обводка фишек.</p> <p>Пресс 20 раз в 3 подхода.</p> <p>Отжимания 10 раз в 3 подхода.</p> <p>Растяжка</p>	<p>В качестве барьера используется любой предмет не выше 40см.</p> <p>Прыжки выполнять на одной ноге, потом меняем ногу, затем на двух.</p> <p>Приседания выполняются с прямой спиной. Присед неполный.</p>
23.04.2020	<p>Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях.</p> <p>Разминка.</p> <p>Беговые упражнения.</p> <p>Ускорение с изменением направления.</p> <p>Тройной прыжок через барьер и рывок.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p> <p>Приседания 10 раз в 3 подхода.</p> <p>Жонглирование.</p> <p>Ведение мяча.</p> <p>Обводка фишек.</p> <p>Пресс 20 раз в 3 подхода.</p> <p>Отжимания 10 раз в 3 подхода.</p> <p>Растяжка</p>	<p>В качестве барьера используется любой предмет выше 40см.</p> <p>Прыжки выполнять на одной ноге, потом меняем ногу, затем на двух.</p> <p>Приседания выполняются с прямой спиной. Присед неполный.</p>
25.04.2020	<p>Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях.</p> <p>Разминка.</p> <p>Беговые упражнения.</p> <p>Ускорение с изменением направления.</p> <p>Тройной прыжок через барьер и рывок.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p> <p>Приседания 10 раз в 3 подхода.</p> <p>Жонглирование.</p> <p>Ведение мяча.</p> <p>Обводка фишек.</p> <p>Пресс 20 раз в 3 подхода.</p> <p>Отжимания 10 раз в 3 подхода.</p> <p>Растяжка</p>	<p>В качестве барьера используется любой предмет выше 40см.</p> <p>Прыжки выполнять на одной ноге, потом меняем ногу, затем на двух.</p> <p>Приседания выполняются с прямой спиной. Присед неполный.</p>