План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: футбол Группа: СО (13-15 лет)

Тренер-преподаватель: Капуста Ю.В.

Обратная связь с тренером-преподавателем: телефонная связь, социальные сети (вконтакте).

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
14.04.2020	1. Разминка 10 минут (общеразвивающие упражнения с мячом). 2. Растяжка (3 минуты). 3. Упражнения с мячом: - ведение мяча серединой подъема на каждый шаг (по 2 минуты каждой ногой) - перекатывание мяча подошвой левой и правой ноги (по 2 минуты каждой ногой) 4. Планка на прямых руках (2 х 30 секунд). Пауза между подходами 30 секунд. 5. Приседания 15 раз х 2 серии. 6. Упражнения на восстановления (2 минуты)	1. Соблюдение техники безопасности 2. Теоретическая подготовка «История развития футбола в России».
16.04.2020	1. Разминка 15 минут. - стрейтчинг (гимнастические упражнения) - маховые и вращательные движения руками, ногами, туловищем, головой. 2. Упражнения с мячом: - ведение мяча внешней стороной стопы правой, левой ногой (по 2 минуты каждой ногой). 3. Остановка мяча с отскоком от пола внешней стороной стопы (правой, левой ногой по 3 минуты). 4. Планка на прямой руке (левый, правый бок) 2х20 секунд на каждый бок. 5. Упражнения на восстановления (2 минуты)	1. Соблюдение техники безопасности 2. Теоретическая подготовка «История развития футбола в России».