План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: футбол Группа: ЭСО

Тренер-преподаватель: Евгеньев Ю.Г.

Обратная связь с тренером-преподавателем: телефонная связь

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
13.04.	ОРУ в движении, компл. № 1 упражнение на лестнице упр-е с мячом: 1 - ведение с мячом (ромашка) передача в с/ворота 1×1 2 - жонглирование, обработка передача в с/в 1×1. 3. жонглирование. теория: футбол в России	растояние 10 м. вход, выход л/п боком, рывок 10 м. л/п ногой тройка
14.04.	ОРУ на месте, компл. № 2 упр-я на лесенке упр-я с мячом: 1. танцы с мячом 2. ведение, восьмерка 3. жонглирование теория: Футбол после ВОВ.	левая - вход правая - вход
16.04.	кросс - 500 м. стретчинг упр-я на лесенке упр-я с мячом. 1. уход на выпад л/п. 2. уход на перешагивание л/п. 3. уход на замахе л/п.	легкий бег. классика. по 10 раз — и — — и —