

План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: ФУТБОЛ

Группа: ЭСО 14-16 лет

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. Теоретическое задание (игра в обороне) Разминка. Приседания 3×20 Выпады вперед на каждую ногу 3×15. Выпрыгивание вверх с платформы 3×20. Прыжки на скакалке на одной ноге по очереди 3×40. Пресс 3×35 Отжимания 3×10 Растяжка	Чтение литературы по игре в обороне 3 серии по 20 раз. Приседания выполняются с прямой спиной Делаем большой шаг вперед и возвращаемся назад. Садимся на стул и выпрыгиваем вверх 20 раз. Прыгаем на одной ноге 20 раз. Затем на другой ноге.
16.04.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Теоретическое задание (игра в обороне) Разминка. Приседания 3×20 Выпады вперед на каждую ногу 3×15. Выпрыгивание вверх с платформы 3×20. Прыжки на скакалке на одной ноге по очереди 3×40. Пресс 3×35 Отжимания 3×10 Растяжка	Чтение литературы по игре в обороне 3 серии по 20 раз. Приседания выполняются с прямой спиной Делаем большой шаг вперед и возвращаемся назад. Садимся на стул и выпрыгиваем вверх 20 раз. Прыгаем на одной ноге 20 раз. Затем на другой ноге.
18.04.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Теоретическое задание (игра в обороне) Разминка. Приседания 3×20 Выпады вперед на каждую ногу 3×15. Выпрыгивание вверх с платформы 3×20. Прыжки на скакалке на одной ноге по очереди 3×40. Пресс 3×35 Отжимания 3×10 Растяжка	Чтение литературы по игре в обороне 3 серии по 20 раз. Приседания выполняются с прямой спиной Делаем большой шаг вперед и возвращаемся назад. Садимся на стул и выпрыгиваем вверх 20 раз. Прыгаем на одной ноге 20 раз. Затем на другой ноге.