

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: 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>Прыжки на скакалке</p> <p>Тройной прыжок через барьер и рывок с изменением направления.</p> <p>Запрыгивание и спрыгивание на платформу с двух ног 20 раз в 3 подхода.</p> <p>Выпрыгивание с полного приседания и рывок 10 раз в 2 подхода..</p> <p>Прыжки «Лягушка» 10 раз в 3 подхода.</p> <p>Жонглирование.</p> <p>Пресс 20 раз в 3 подхода.</p> <p>Отжим 12 раз в 3 подхода.</p>	<p>Прыжки выполнять на левой и правой, а затем на обеих ногах.</p> <p>В качестве барьера используется любой предмет не выше 40см.</p> <p>Делаем 3 выпрыгивания и рывок – это считается за один раз.</p> <p>Прыжки выполняются с двух ног вперед.</p> <p>При наличии мяча.</p>
23.04.2020	<p>Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях.</p> <p>Разминка.</p> <p>Прыжки на скакалке</p> <p>Тройной прыжок через барьер и рывок с изменением направления.</p> <p>Запрыгивание и спрыгивание на платформу с двух ног 20 раз в 3 подхода.</p> <p>Выпрыгивание с полного приседания и рывок 10 раз в 2 подхода..</p> <p>Прыжки «Лягушка» 10 раз в 3 подхода.</p> <p>Жонглирование.</p> <p>Пресс 20 раз в 3 подхода.</p> <p>Отжим 12 раз в 3 подхода.</p>	<p>Прыжки выполнять на левой и правой, а затем на обеих ногах.</p> <p>В качестве барьера используется любой предмет не выше 40см.</p> <p>Делаем 3 выпрыгивания и рывок – это считается за один раз.</p> <p>Прыжки выполняются с двух ног вперед.</p> <p>При наличии мяча.</p>
25.04.2020	<p>Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях.</p> <p>Разминка.</p> <p>Прыжки на скакалке</p> <p>Тройной прыжок через барьер и рывок с изменением направления.</p> <p>Запрыгивание и спрыгивание на платформу с двух ног 20 раз в 3 подхода.</p> <p>Выпрыгивание с полного приседания и рывок 10 раз в 2 подхода..</p> <p>Прыжки «Лягушка» 10 раз в 3 подхода.</p> <p>Жонглирование.</p> <p>Пресс 20 раз в 3 подхода.</p> <p>Отжим 12 раз в 3 подхода.</p>	<p>Прыжки выполнять на левой и правой, а затем на обеих ногах.</p> <p>В качестве барьера используется любой предмет не выше 40см.</p> <p>Делаем 3 выпрыгивания и рывок – это считается за один раз.</p> <p>Прыжки выполняются с двух ног вперед.</p> <p>При наличии мяча.</p>