

План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: ФУТБОЛ

Группа: ЭСО 8-10 лет

Тренер-преподаватель: Финьков Николай Николаевич

Обратная связь с тренером-преподавателем: телефонная связь, социальные сети

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
13.04.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Разминка. Бег на месте. Приседания 3×15 Выпады вперед на каждую ногу 3×10. Подъем на платформу на каждую ногу 3×10. Пресс 3×20 Отжимания 3×8 Растяжка	С высоко поднятым коленом. Приседания выполняются с прямой спиной Делаем большой шаг вперед и возвращаемся назад. Ставим на стул одну ногу и поднимаемся вверх вверх 3 серии по 10 раз.
16.04.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Разминка. Бег на месте. Приседания 3×15 Выпады вперед на каждую ногу 3×10. Подъем на платформу на каждую ногу 3×10. Пресс 3×20 Отжимания 3×8 Растяжка	С высоко поднятым коленом. Приседания выполняются с прямой спиной Делаем большой шаг вперед и возвращаемся назад. Ставим на стул одну ногу и поднимаемся вверх вверх 3 серии по 10 раз.
18.04.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Разминка. Бег на месте. Приседания 3×15 Выпады вперед на каждую ногу 3×10. Подъем на платформу на каждую ногу 3×10. Пресс 3×20 Отжимания 3×8 Растяжка	С высоко поднятым коленом. Приседания выполняются с прямой спиной Делаем большой шаг вперед и возвращаемся назад. Ставим на стул одну ногу и поднимаемся вверх вверх 3 серии по 10 раз.