

План-конспект

учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: ФУТБОЛ

Группа: НП 2

Тренер-преподаватель: Финьков Николай Николаевич

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

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
02.05.2020	<p>Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Бег. Разминка. Беговые упражнения. Ведение мяча внешней стороной стопы левой и правой ногой. Жонглирование. Прыжки «Лягушка» 10 раз в 3 подхода.</p> <p>Приседания 20раз в 3 подхода. Планка 30 сек. в 3 подхода. Прыжки с подтягиванием коленей к груди 15 раз в 3 подхода. Отжимания 10 раз в 3 подхода. Растяжка. История футбола в России.</p>	Присесть и выпрыгнуть вперед.
04.05.2020	<p>Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Бег. Разминка. Беговые упражнения. Ведение мяча внешней стороной стопы левой и правой ногой. Жонглирование. Прыжки «Лягушка» 10 раз в 3 подхода.</p> <p>Приседания 20раз в 3 подхода. Планка 30 сек. в 3 подхода. Прыжки с подтягиванием коленей к груди 15 раз в 3 подхода. Отжимания 10 раз в 3 подхода. Растяжка. История футбола в России.</p>	Присесть и выпрыгнуть вперед.
07.05.2020	<p>Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Бег. Разминка. Беговые упражнения. Ведение мяча внешней стороной стопы левой и правой ногой. Жонглирование. Прыжки «Лягушка» 10 раз в 3 подхода.</p> <p>Приседания 20раз в 3 подхода. Планка 30 сек. в 3 подхода. Прыжки с подтягиванием коленей к груди 15 раз в 3 подхода. Отжимания 10 раз в 3 подхода. Растяжка. История футбола в России.</p>	Присесть и выпрыгнуть вперед.