

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
18.05.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Бег. Разминка. Беговые упражнения. Ведение мяча левой-правой ногой. Ведение мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внешней стороной стопы. Ведение мяча с разной скоростью и мгновенной сменой направления. Прямолинейное ведение и удар. Обводка стоек и удар. Приседания 20 раз в 3 подхода. Пресс 30 раз в 3 подхода. Отжимания 10 раз в 3 подхода. Растяжка.	
21.05.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Бег. Разминка. Беговые упражнения. Ведение мяча левой-правой ногой. Ведение мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внешней стороной стопы. Ведение мяча с разной скоростью и мгновенной сменой направления. Прямолинейное ведение и удар. Обводка стоек и удар. Приседания 20 раз в 3 подхода. Пресс 30 раз в 3 подхода. Отжимания 10 раз в 3 подхода. Растяжка.	
23.05.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Бег. Разминка. Беговые упражнения. Ведение мяча левой-правой ногой. Ведение мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внешней стороной стопы. Ведение мяча с разной скоростью и мгновенной сменой направления. Прямолинейное ведение и удар. Обводка стоек и удар. Приседания 20 раз в 3 подхода. Пресс 30 раз в 3 подхода. Отжимания 10 раз в 3 подхода. Растяжка.	