

## 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
25.05.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Бег. Разминка. Беговые упражнения.. Короткие рывки. Ускорение по прямой с мячом. Обводка фишек. Отработка паса со стеной одно, два касания. Удары после прямолинейного бега. Удары после зигзагообразного бега (стойки, фишки) Прыжки «Лягушка» 5 раз в 3 подхода. Прыжки с подтягиванием коленей к груди 15 раз в 3 подхода. Пресс 20 раз в 2 подхода. Отжим 10 раз в 2 подхода. Растяжка.	
28.05.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Бег. Разминка. Беговые упражнения. Короткие рывки. Ускорение по прямой с мячом. Обводка фишек. Отработка паса со стеной одно, два касания. Удары после прямолинейного бега. Удары после зигзагообразного бега (стойки, фишки) Прыжки «Лягушка» 5 раз в 3 подхода. Прыжки с подтягиванием коленей к груди 15 раз в 3 подхода. Пресс 20 раз в 2 подхода. Отжим 10 раз в 2 подхода. Растяжка.	
30.05.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Бег. Разминка. Беговые упражнения. Короткие рывки. Ускорение по прямой с мячом. Обводка фишек. Отработка паса со стеной одно, два касания. Удары после прямолинейного бега. Удары после зигзагообразного бега (стойки, фишки) Прыжки «Лягушка» 5 раз в 3 подхода. Прыжки с подтягиванием коленей к груди 15 раз в 3 подхода. Пресс 20 раз в 2 подхода. Отжим 10 раз в 2 подхода. Растяжка.	