

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
11.05.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Бег. Разминка. Беговые упражнения. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения. Удары серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему мячу. Челночный бег. Пресс 30 раз в 3 подхода. Отжимание 10 раз в 3 подхода. Растяжка	
14.05.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Бег. Разминка. Беговые упражнения. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения. Удары серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему мячу. Челночный бег. Пресс 30 раз в 3 подхода. Отжимание 10 раз в 3 подхода. Растяжка	
16.05.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Бег. Разминка. Беговые упражнения. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения. Удары серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему мячу. Челночный бег. Пресс 30 раз в 3 подхода. Отжимание 10 раз в 3 подхода. Растяжка	