

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
18.05.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Бег. Разминка. Беговые упражнения. Бег на 10-15 м из различных стартовых положений (сидя, бег на месте, лежа) Ускорение на 15-30 м без мяча и с мячом. Ведение мяча только правой или левой ногой. Ведение мяча попеременно левой и правой ногой. Ведение мяча по прямой, на каждый шаг. Касание мяча Пресс 30 раз в 3 подхода. Отжимание 10 раз в 3 подхода. Растяжка	
21.05.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Бег. Разминка. Беговые упражнения. Бег на 10-15 м из различных стартовых положений (сидя, бег на месте, лежа) Ускорение на 15-30 м без мяча и с мячом. Ведение мяча только правой или левой ногой. Ведение мяча попеременно левой и правой ногой. Ведение мяча по прямой, на каждый шаг. Касание мяча Пресс 30 раз в 3 подхода. Отжимание 10 раз в 3 подхода. Растяжка	
23.05.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Бег. Разминка. Беговые упражнения. Бег на 10-15 м из различных стартовых положений (сидя, бег на месте, лежа) Ускорение на 15-30 м без мяча и с мячом. Ведение мяча только правой или левой ногой. Ведение мяча попеременно левой и правой ногой. Ведение мяча по прямой, на каждый шаг. Касание мяча Пресс 30 раз в 3 подхода. Отжимание 10 раз в 3 подхода. Растяжка	