

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
01.06.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Пробежка . Разминка. Беговые упражнения. Жонглирование. Обводка фишек Ведение мяча с ускорением (обеими ногами поочерёдно) Приседания 25 раз в 3 подхода. Прыжки с подтягиванием коленей к груди 20раз в 3 подхода Планка 45 сек в 3 подхода Отжимание 10 раз в 3 подхода. Пресс 30 раз в 2 подхода. Растяжка.	
04.06.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Пробежка . Разминка. Беговые упражнения. Жонглирование. Обводка фишек Ведение мяча с ускорением (обеими ногами поочерёдно) Приседания 25 раз в 3 подхода. Прыжки с подтягиванием коленей к груди 20раз в 3 подхода Планка 45 сек в 3 подхода Отжимание 10 раз в 3 подхода. Пресс 30 раз в 2 подхода. Растяжка.	
06.06.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Пробежка . Разминка. Беговые упражнения. Жонглирование. Обводка фишек Ведение мяча с ускорением (обеими ногами поочерёдно) Приседания 25 раз в 3 подхода. Прыжки с подтягиванием коленей к груди 20раз в 3 подхода Планка 45 сек в 3 подхода Отжимание 10 раз в 3 подхода. Пресс 30 раз в 2 подхода. Растяжка.	