

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
08.06.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Бег Разминка. Беговые упражнения Перекаты мяча с ноги на ногу Отработка паса со стеной на средней дистанции в 1-2 касания Ускорение по прямой с мячом Прыжки «Лягушка» 10 раз в 3 подхода Прыжки на скакалке Пресс 30 раз в 2 подхода Отжимания 10 раз в 3 подхода Растяжка	
11.06.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Бег Разминка. Беговые упражнения Перекаты мяча с ноги на ногу Отработка паса со стеной на средней дистанции в 1-2 касания Ускорение по прямой с мячом Прыжки «Лягушка» 10 раз в 3 подхода Прыжки на скакалке Пресс 30 раз в 2 подхода Отжимания 10 раз в 3 подхода Растяжка	
13.06.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Бег Разминка. Беговые упражнения Перекаты мяча с ноги на ногу Отработка паса со стеной на средней дистанции в 1-2 касания Ускорение по прямой с мячом Прыжки «Лягушка» 10 раз в 3 подхода Прыжки на скакалке Пресс 30 раз в 2 подхода Отжимания 10 раз в 3 подхода Растяжка	