

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
15.06.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Бег Разминка. Жонглирование Ведение мяча с изменением направления Обводка фишек «Восьмёрка» Обводка фишек и удар Приседания 20 раз в 2 подхода Пресс 30 раз в 2 подхода Отжимания 10 раз в 2 подхода	
18.06.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Бег Разминка. Жонглирование Ведение мяча с изменением направления Обводка фишек «Восьмёрка» Обводка фишек и удар Приседания 20 раз в 2 подхода Пресс 30 раз в 2 подхода Отжимания 10 раз в 2 подхода	
20.06.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Бег Разминка. Жонглирование Ведение мяча с изменением направления Обводка фишек «Восьмёрка» Обводка фишек и удар Приседания 20 раз в 2 подхода Пресс 30 раз в 2 подхода Отжимания 10 раз в 2 подхода	