## План-конспект учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: футбол Группа: СО (13-15 лет)

Тренер-преподаватель: Капуста Ю.В.

Обратная связь с тренером-преподавателем: телефонная связь, социальные сети (вконтакте).

Дата	Содержание занятия	Методические
	•	рекомендации
02.06.2020	1. Разминка 10 минут.  - гибкость (гимнастические упражнения) — 5 минут.  - маховые и вращательные движения головой, руками, туловищем — 3 минут.  2. Упражнения с мячом:  -отыгрыш мяча от стены (скамейки) (внутренней стороной стопы, средней частью подъема: правой-левой ногой) по 4 минут каждое упражнение.  - остановка подошвой (по 2 минуты каждой ногой)  3. Прыжки на скакалке (Зминуты).  4.Упражнения на восстановление (З минуты).	<ol> <li>Соблюдение техники безопасности</li> <li>Теоретическая подготовка «Просмотр футбольных матчей в сети интернет»</li> </ol>
04.06.2020	<ol> <li>Разминка 15 минут (общеразвивающие упражнения с мячом).         <ul> <li>бег трусцой до 4х минут.</li> </ul> </li> <li>Пресс скручивание - каждая нога по 10 раз,2 подхода, пауза между заданиями 1-2 минуты.</li> <li>«Лодочка» 3 подхода по 15 раз.</li> <li>Спина с одновременным поднятием противоположных руки и ноги – каждая рука и нога по 10 раз, 2 подхода, пауза между заданиями 1-2 минуты.</li> <li>Упражнения на восстановление (3 минуты).</li> </ol>	<ol> <li>Соблюдение техники безопасности</li> <li>Теоретическая подготовка «Просмотр футбольных матчей в сети интернет»</li> </ol>