

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
15.06.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Пробежка Разминка. Беговые упражнения Ускорение на 15-20 м без мяча и с мячом Ведение мяча попеременно левой и правой ногой Ведение мяча «Восьмёрка» Пресс 30 раз в 3 подхода Отжимание 10 раз в 3 подхода	
18.06.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Бег. Разминка. Комплекс беговых упражнений Бег на 10-15 м из различных стартовых положений (сидя, лёжа, бег на месте) Ведение мяча по прямой на каждый шаг касания мяча Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения Ведение мяча с обводкой нескольких стоек с изменением направления движения Пресс 30 раз в 3 подхода Отжимание 10 раз в 3 подхода	
20.06.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Бег. Разминка. Комплекс беговых упражнений Бег на 10-15 м из различных стартовых положений (сидя, лёжа, бег на месте) Ведение мяча по прямой на каждый шаг касания мяча Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения Ведение мяча с обводкой нескольких стоек с изменением направления движения Пресс 30 раз в 3 подхода Отжимание 10 раз в 3 подхода	