

План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: футбол

Группа: СО (15-17 лет)

Тренер-преподаватель: Капуста Ю.В.

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

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
14.04.2020	- Разминка 10 минут (общеразвивающие упражнения с мячом). - Растяжка (3 минуты) - Упражнения с мячом: - ведение мяча серединой подъема на каждый шаг(по 2 минуты каждой ногой). - перекатывание мяча подошвой левой и правой ноги(по 2 минуты каждой ногой). - жонглирование мяча (комплекс: подъем, бедро, голова). - Планка на прямых руках (3 х 30 секунд). Пауза между подходами 30 секунд. - Приседания 25 раз х 2 серии. - упражнения на восстановление (3 минуты)	- Соблюдение техники безопасности - Теоретическая подготовка «История развития футбола в России».
16.04.2020	- Разминка 10 минут. - стрейтчинг (гимнастические упражнения) (5 минут) - маховые и вращательные движения руками, ногами, туловищем, головой (5 минут) - Упражнения с мячом: - ведение мяча внешней стороной стопы правой, левой ногой (по 2 минуты каждой ногой) - Остановка мяча с отскоком от пола внешней стороной стопы (правой, левой ногой по 2 минуты). - Планка на прямой руке (левый, правый бок) 3х30 секунд на каждый бок. - Отжимание от пола 2х20 раз. - упражнения на восстановление (3 минуты)	- Соблюдение техники безопасности - Теоретическая подготовка «История развития футбола в России».
18.04.2020	- Разминка 10 минут (общеразвивающие упражнения с мячом). - Развитие гибкости (наклоны к правой, к левой, и к обеим ногам) 3 минуты. - Жонглирование бедром, подъем (3 минуты) - Прыжковые упражнения со скакалкой (3 минуты) - Остановка мяча с отскоком от пола внутренней стороной стопы (правой, левой ногой по 3 минуты каждой ногой) - Упражнения на восстановление (3 минуты)	- Соблюдение техники безопасности - Теоретическая подготовка «История развития футбола в России».

--	--	--