

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
21.04.2020	1. Разминка 15 минут (общеразвивающие упражнения с мячом) - бег трусцой до 4х минут 2. Маховые и вращательные движения руками, ногами, туловищем, головой(3 минуты). 3. Упражнения с мячом: - ведение мяча внешней стороной стопы по восьмёрке левой, правой ногой(по 2 минуты каждой ногой). - накатывание мяча носком ноги на подъём с последующим переводом на другую ногу (по 2 минуты каждой ногой). 4. Отжимание от пола 2х20 раз. 5. Приседания 25 раз х 2 серии. 6. Упражнения на восстановление(3 минуты)	1. Соблюдение техники безопасности 2. Теоретическая подготовка «История выступления сборной России по футболу на чемпионатах мира».
23.04.2020	1. Разминка 10 минут. - стрейтчинг (гимнастические упражнения) 2. Упражнения с мячом: - ведение мяча рукой (по 2 минуты каждой рукой). - остановка подошвой (по 2 минуты каждой ногой) 3. Жонглирование с отскоком от пола(3 минуты). 4. «Уголок» на пресс упор руками сзади поднятие и фиксация обеих ног, 4 фиксации по 25 секунд, пауза между повторениями 30 секунд. 5. Упражнения на восстановление(3 минуты)	1. Соблюдение техники безопасности 2. Теоретическая подготовка «История выступления сборной России по футболу на чемпионатах мира».
25.04.2020	1. Разминка 15 минут (общеразвивающие упражнения с мячом). - бег трусцой до 4х минут. 2. Выпад в шаг, 4 подхода по 20 выпадов. 3. «Лодочка» 4 подхода по 20 раз. 4. Прыжковые упражнения со скакалкой(5 минут). 5. Боковая планка на предплечьях с поочередным подниманием и фиксацией правой и левой ноги, 4 фиксации на каждую ногу по 10 секунд. 6. Упражнения на восстановление(3 минуты)	1. Соблюдение техники безопасности 2. Теоретическая подготовка «История выступления сборной России по футболу на чемпионатах мира».

--	--	--