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
28.04.2020	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 5 минут каждое упражнение. - остановка подошвой (по 3 минуты каждой ногой) 3. Прыжки на скакалке (4минуты). 4.Упражнения на восстановление (3 минуты).	1. Соблюдение техники безопасности. 2. Теоретическая подготовка «История выступления сборной России по футболу на чемпионатах Европы».
30.04.2020	1. Разминка 15 минут (общеразвивающие упражнения с мячом). - бег трусцой до 4х минут. 2. Пресс скручивание - каждая нога по 10 раз,2 подхода, пауза между заданиями 1-2 минуты. 3. «Лодочка» 3 подхода по 15 раз. 4. Спина с одновременным поднятием противоположных руки и ноги – каждая рука и нога по 10 раз, 2 подхода, пауза между заданиями 1-2 минуты. 5. Упражнения на восстановление (3 минуты).	1. Соблюдение техники безопасности. 2. Теоретическая подготовка «История выступления сборной России по футболу на чемпионатах Европы».
02.05.2020	1.Разминка 15 минут (общеразвивающие упражнения с мячом). - бег трусцой до 4х минут. 2. Передача мяча с твердой поверхностью (стена, скамья) внутренней стороной стопы по 4 минуты правой и левой ногой). 3.Жонглирование подъемом, подъем + бедро правой и левой ногой – 5 минут. 4.Боковая планка на предплечьях с поочередным подниманием и фиксацией правой и левой ноги, 4 фиксации на каждую ногу по 10 секунд. 5.Упражнения на восстановление(3 минуты)	1. Соблюдение техники безопасности. 2. Теоретическая подготовка «История выступления сборной России по футболу на чемпионатах Европы».