

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
07.05.2020	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 - просмотр кинофильма «Лев Яшин».
12.05.2020	1. Разминка 15 минут – гимнастические упражнения (растяжка) - маховые и вращательные движения руками, ногами, туловищем. 2. Жонглирование левой, правой ногой 10 минут. 3. Отжимание от пола 2 серии по 15 раз. 4. Приседание 2 серии по 20 раз. 5. Ведение внешней стороной стопы по восьмерке одной ногой 5 минут. 6. Упражнения на восстановление стрейтчинг (3 минуты).	1. Соблюдение техники безопасности 2. Теоретическая подготовка - просмотр кинофильма «Лев Яшин».
14.05.2020	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 (3 минуты). 4. Упражнения на восстановление (3 минуты).	1. Соблюдение техники безопасности 2. Теоретическая подготовка - просмотр кинофильма «Лев Яшин».