

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, интернет

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
19.05.2020	1. Разминка 15 минут (общеразвивающие упражнения с мячом). 2. Растяжка. 3. Упражнения с мячом: - ведение мяча серединой подъема на каждый шаг (5 минут) - перекачивание мяча подошвой левой и правой ноги. (3 минут) - жонглирование мяча (комплекс: подъем, бедро, голова). (3 минут) 4. Планка на прямых руках (2 x 30 секунд). Пауза между подходами 30 секунд. 5. Приседания 15 раз x 2 серии.	1. Соблюдение техники безопасности 2. Теоретическая подготовка «Просмотр футбольных матчей в сети интернет».
21.05.2020	1. Разминка 15 минут. - стрейтчинг (гимнастические упражнения) - маховые и вращательные движения руками, ногами, туловищем, головой. 2. Упражнения с мячом: - ведение мяча внешней стороной стопы правой, левой ногой. (8 минут) 3. Остановка мяча с отскоком от пола внешней стороной стопы (правой, левой ногой). (5 минут) 4. Планка на прямой руке (левый, правый бок) 2x20 секунд на каждый бок.	1. Соблюдение техники безопасности 2. Теоретическая подготовка «Просмотр футбольных матчей в сети интернет».