

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, интернет

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
19.05.2020	1. Разминка 15 минут (общеразвивающие упражнения с мячом). 2. Растяжка.(3 минуты) 3. Упражнения с мячом: - перекатывание мяча подошвой левой и правой ноги.(3 минуты) - жонглирование мяча (комплекс: подъем, бедро, голова).(3 минуты) 4. Планка на прямых руках (3 x 30 секунд). Пауза между подходами 30 секунд. 5. Приседания 25 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. (4 минуты) 3. Остановка мяча с отскоком от пола внешней стороной стопы (правой, левой ногой). (4 минуты) 4. Планка на прямой руке (левый, правый бок) 3x30 секунд на каждый бок. 5. Отжимание от пола 2x20 раз.	1. Соблюдение техники безопасности 2. Теоретическая подготовка «Просмотр футбольных матчей в сети интернет».
23.05.2020	1. Разминка 15 минут (общеразвивающие упражнения с мячом). 2. Развитие гибкости (наклоны к правой, к левой, и к обеим ногам). 3. Жонглирование бедром, подъем.(5 минут) 4. Прыжковые упражнения со скакалкой. (5 минут) 5. Остановка мяча с отскоком от пола внутренней стороной стопы (правой, левой ногой).(5 минут)	1. Соблюдение техники безопасности 2. Теоретическая подготовка «Просмотр футбольных матчей в сети интернет».