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
26.05.2020	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 (3минуты). 4.Упражнения на восстановление (3 минуты).	1. Соблюдение техники безопасности 2. Теоретическая подготовка «Просмотр футбольных матчей в сети интернет»
28.05.2020	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 футбольных матчей в сети интернет»