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
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 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 «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».
30.05.2020	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 «Просмотр футбольных матчей в сети интернет».