

## План-конспект тренировочного процесса по футболу

### на период дистанционного обучения.

Тренер-преподаватель по футболу МКУ ДО ДЮСШ: Гвоздѣв А.Н.

### Группа СО

#### Тренировка №1

Дата	Содержание	Дозировка	Замечания
СО-1 15.04	Ходьба Разминка на месте	3 мин 3 мин	Темп – средний, можно перемещаться по комнатам, либо во дворе своего дома
	Прыжки со скакалкой: На правой ноге На левой ноге На двух ногах	3 мин 3 мин 5 мин	Если нет скакалки, делать прыжки на месте
СО-2 16.04	Чеканка мячом правой ногой	3 мин	Посчитать количество раз за 3 мин
	Чеканка мячом левой ногой	3 мин	Посчитать количество раз за 3 мин
	Чеканка мячом двумя ногами	4 мин	Посчитать количество раз за 4 мин
	Упражнения на растяжку	3 мин	Произвольно

#### Тренировка №2

Дата	Содержание	Дозировка	Замечания
СО-1 17.04	Бег Разминка на месте	3 мин 3 мин	Темп – средний, можно перемещаться по комнатам, либо во дворе своего дома
	Прыжки со скакалкой: На правой ноге На левой ноге На двух ногах	3 мин 3 мин 5 мин	Если нет скакалки, делать прыжки на месте
СО-2 18.04	Чеканка мячом правой ногой	3 мин	Посчитать количество раз за 3 мин
	Чеканка мячом левой ногой	3 мин	Посчитать количество раз за 3 мин
	Чеканка мячом двумя ногами	4 мин	Посчитать количество раз за 4 мин
	Тест на знания футбола <a href="https://onlinetestpad.com/ru/test/30091-pravila-futbola">https://onlinetestpad.com/ru/test/30091-pravila-futbola</a>	3 мин	Результаты прислать в группу ватсап

### Тренировка №3

Дата	Содержание	Дозировка	Замечания
СО-1 18.04	Ходьба Разминка на месте	3 мин 3 мин	Темп – средний, можно перемещаться по комнатам, либо во дворе своего дома
	Прыжки со скакалкой: На правой ноге Чеканка мячом правой ногой На левой ноге Чеканка мячом левой ногой На двух ногах Чеканка мячом двумя ногами	3 мин 3 мин 3 мин 3 мин 5 мин 4 мин	Если нет скакалки, делать прыжки на месте
СО-2 19.04	Просмотр игры (ссылка на матч будет отправлена в группу ватсап)	3 мин	Матч просмотреть можно в течение дня

### Тренировка №4

Дата	Содержание	Дозировка	Замечания
СО-1 22.04	Бег Разминка на месте	3 мин 3 мин	Темп – средний, можно перемещаться по комнатам, либо во дворе своего дома
	Планка Прыжки со скакалкой: На правой ноге На левой ноге На двух ногах Отжимание от пола Поднимание туловища(пресс)	1 мин 3 мин 3 мин 5 мин 20 раз 25 раз	Следить за осанкой Если нет скакалки, делать прыжки на месте  Следить за осанкой и амплитудой во время выполнения упражнения
СО-2 23.04	Упражнения на растяжку	3 мин	Произвольно