

**План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов  
Отделение Футбол с 13.04 -30.04.2020 г.**

ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ Колесникова Юлия Александровна

Дата	СО-1
14.04.2020	Разминка-10 мин. Просмотр видеоурока поWhatsApp и выполнений упражнений ОРУ 15 минут. Ведение дневника самоконтроля.
15.04.2020	Разминка -10 минут. Упражнение ОРУ-10 мин . Теоритические занятия по WhatsApp-10 минут
17.04.2020	Разминка-10 минут. Упражнения ОРУ-10 минут. Прыжки на скакалке 50 раз
21.04.2020	ОРУ 10 мин. Видеоурок 15 мин. Гигиенические знания. Режим и питания
22.04.2020	ОРУ 10 мин. Планка на прямых руках. Набивание мяча ракеткой . Презентация На тему Развитие Международного Олимпийского Комитета 10 мин
24.04.2020	ОРУ 10 мин. Видео урок История развитие Футбола 15 мин

28.04.2020	Игровое упражнение.Набивание мяча.ОРУ.Планка.Приседание 50 раз
29.04.2020	ОРУ 10 мин. Презентация 10 мин .Видеоурок 5 мин .Аудирование