

Конспект - занятия**Группа:** НП-1**Задачи:** Поддержание ОФП и совершенствование навыков контроля мяча, стретчинг.**Дата:** 8.11.21.- 14.11.2021г.**Место:** комната – пространство 2х2м**Инвентарь:** мяч, 2 фишки(бутылки, кружки и т.д.)

№п/п	Содержание занятия	дозировка	Организационно-методические указания
1	Подготовительная часть (разминка) https://youtu.be/sYbN8TenBGU	15 мин	Смотреть, слушать внимательно и выполнять упражнения показанные на видео. При выполнении стретчинга необходима помощь партнера(мама, папа, брат или др. родственники находящиеся дома).
2	Основная часть: https://youtu.be/5Hns0cOPm60 https://youtu.be/4DGNY45MsI0	60 мин	
3	Заключительная часть: Стретчинг - https://youtu.be/w69x-kM0-3Y	15 мин	

Тренер: Дубков И.В.

Конспект - занятия

Группа: ТСС-4

Задачи: Поддержание ОФП и совершенствование навыков контроля мяча, стретчинг.

Дата: 8.11.11.- 14.11.2021г.

Место: комната – пространство 2х2м

Инвентарь: мяч, бутылка с водой.

№п/п	Содержание занятия	дозировка	Организационно-методические указания
1	Подготовительная часть (разминка) https://youtu.be/cVKGCxub-zk	15 мин	до 10 мин видео
2	Основная часть: https://youtu.be/cVKGCxub-zk	90 мин	с 10 мин видео, каждое упражнение 15 раз по 3 подхода на каждую ногу.
3	Заключительная часть: Стретчинг - https://youtu.be/w69x-kM0-3Y	30 мин	Нужен партнер

Тренер: Дубков И.В.

Конспект - занятия

Группа: ТСС-5

Задачи: Теория - научиться распознавать схемы расстановки игроков на футбольных полях во время игры

Дата: 8.11.11.- 14.11.2021г.

Место: комната

№п/п	Содержание занятия	дозировка	Организационные методические указания
1	Подготовительная часть (введение) https://youtu.be/7YzkaVsSRB8	135 мин	Смотреть, слушать, анализировать
2	Основная часть(базовые расстановки игроков) https://youtu.be/dYotZHEltxM		
3	Заключительная часть (секреты схем в футболе): https://youtu.be/xlZG4B9-0Ps		

Инвентарь: компьютер

Тренер: Дубков И.В.