**План учебно-тренировочного цикла на время дистанционного обучения.**

|  |  |
| --- | --- |
| **ФИО тренера** | Артемов Александр Николаевич |
| **Цель:** | Техника перемещения. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря. |
| **Задачи:** | Повторить технику вбрасывания, остановок и передача мяча внутренней стороной стопы на месте.Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств.Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки. |

|  |  |
| --- | --- |
| **№ БУС-3** | **Содержание**  |
| 1 | Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом |
| 2 | Обучение техники перемещения, стойки футболиста |
| 3 | Обучение ловли высоколетящего мяча в прыжке, на уровни груди |
| 4 | Принять положение защитной стойки, выполнять ходьбу вперед-назад, вправо-влево, а затем бег в медленном темпе. |