

План

проведения тренировочного занятия по футболу группы Т-2 тренера-преподавателя А.Н.Марченко
дата проведения 19.05.2020г.

№	Тема: Обучение техники удара по мячу прямым подъёмом.	Время проведения	Содержание материала	Дозировка Мин.	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	15 мин	Просмотр футбольных матчей и аналитических передач про спорт.		Используем тетепередачи на канале МАТЧ ТВ	Вотсап 89034497670 Или почта andrej_marhcenko@list.pu
2	Общая физическая подготовка	15 мин	Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении. Бег на коротких отрезках с изменением направления движения, из различных исходных положений Жонглирование подъемом левой и правой ногой, на голове.	3-5 3-5 3-5	Меняем вращения на шестом шаге. Из положения стоя, сидя, лёжа на животе, прыжках на месте. Помогаем руками.	Вотсап 89034497670 Или почта andrej_marhcenko@list.pu
3	Техническая подготовка	15мин	Удар выполняется с прямого разбега по отношению направления предполагаемого полёта мяча. Удар наносится точно в середину мяча. Опорная нога приподнимается на носок, а туловище наклоняется вперёд.	15	Бьющая нога отводится назад и слегка согнута в колене, ставится на одной линии с мячом. В начале необходимо выполнить имитацию ударного движения. Затем удар по неподвижному мячу, с места, удар с шага, удар с разбега.	Вотсап 89034497670 Или почта andrej_marhcenko@list.pu
4	Самостоятельная подготовка	30мин	Отжимание в упоре лежа Упражнение для укрепления пресса Приседания с выпрыгиванием динамическая и статическая растяжка.	3по15р 3по15р 3по15р	В течении всего дня, но не более 3-х раз.	Вотсап 89034497670 Или почта andrej_marhcenko@list.pu

Тренер- преподаватель _____ / Марченко А.Н./.