

План

проведения тренировочного занятия по футболу _____ группы СОГ _____ тренера-преподавателя БеляеваЮИ
Дата проведения 25.04 _____ 2020г.

№	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	15-16	правило игры в мини - футбол	15	знать основы судейства, терминологию.	
2	Общая физическая подготовка		повышение общей работоспособности. Улучшения координаций движений.	15	Комплекс спец.упражнений. Стрейчинг.	
3	Техническая подготовка		изучение ударов подъемом с рук или по прыгающему мячу возле стенки	30	2-3 м от стены чередовать ноги, силу удара учитывать отскок от стены или преграды.	
4	Самостоятельная подготовка		офп. Сфп Жонглирование.		как будто встряхиваете ноги от воды. Мяч в сетке на резинке(сделать)	

Тренер- преподаватель _____ / _____ /