

План проведения тренировочного занятия Футболу группы Т-2 тренера-преподавателя Ровный Е.С.  
 Дата проведения 7 мая 2020г.

N	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	20 мин	изучение: Восстановление после физических нагрузок			
2	Общая физическая подготовка	25 мин	Пробежка, растяжка Работа на (лесенке) Опыт сдачи.			
3	Техническая подготовка	25 мин	Обводка финиш и удары по воротам правой и левой ногой маневрирование бедрами и головой			
4	Самостоятельная подготовка	20 мин	Просмотр футбольных видеотейпов (интернет)			

Тренер-преподаватель Ровный Е.С. / Е.С. /