

План

проведения тренировочного занятия по футболу группы Т-1 тренера-преподавателя Клинтух В.А.

Дата проведения 30 апреля 2020г.

№	Тема.	Время проведения.	Содержание материала.	Дозировка.	Методические рекомендации.	Отчет о выполненной работе (обратная связь).
1	Теоретические сведения.	15 мин.	Правила игры (08 Начало и возобновление игры).		Использовать сеть интернет.	Фото, тест.
2	Общая физическая подготовка.	15 мин.	Комплекс упражнений для развития силовых способностей.		На выполнение каждого упражнения – 30 сек., пауза – 1мин. (активная гибкость).	Фото.
3	Техническая подготовка.	15 мин.	Остановка мяча различными способами с уходом в сторону.		Выполнить остановку мяча каждым способом 20 раз. Высота подбрасывания мяча 2,5 – 3 м.	Фото.
4	Самостоятельная подготовка.	15 мин.	Подготовить индивидуальный комплекс ОРУ.		Можно использовать сеть интернет.	Фото.

Тренер- преподаватель _____ / В.А. Клинтух/