

План

проведения тренировочного занятия по футболу группы Т-1 тренера-преподавателя А.Н.Марченко

Дата проведения 18. 04. 2020г.

№	Тема: Продолжаем обучение технике ударов по мячу серединой подъема стопы.	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 телепередачи на канале МАТЧ ТВ	Вотсап 89034497670 Или почта andrey_marhcenko@list.pu
2	Общая физическая подготовка	15 мин	Медленный бег с вращениями руками. Ведение мяча подошвой левой и правой ногой. Жонглирование подъемом левой и правой ногой.	3-5 3-5 3-5	Меняем вращения на шестом шаге. Движение по кругу, обводим самодельные фишки. Помогаем руками.	Вотсап 89034497670 Или почта andrey_marhcenko@list.pu
3	Техническая подготовка	15 мин	Имитация техники удара без мяча. Имитация техники удара по неподвижному мячу. Удары в стенку, стойку, скамейку.	15	Вырабатываем навык оттягивание носка.	Вотсап 89034497670 Или почта andrey_marhcenko@list.pu
4	Самостоятельная подготовка	30 мин	Отжимание в упоре лежа Упражнение для укрепления пресса Приседания с выпрыгиванием динамическая и статическая растяжка.	3 по 15р 3 по 15р 3 по 15р	В течении всего дня, но не более 3-х раз.	Вотсап 89034497670 Или почта andrey_marhcenko@list.pu

Тренер- преподаватель _____ / Марченко А.Н./

