

План

проведения тренировочного занятия по футболу группы Т-2 тренера-преподавателя А.Н.Марченко
Дата проведения 23. 04. 2020г.

№	Тема: Продолжаем обучение технике ударов по мячу внешней частью подъема.	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. Держим мяч в руках и несильно пытаемся выполнить удар по нему внешней частью подъема левой и правой ногой. Жонглирование подъемом левой и правой ногой, на голове.	3-5 3-5 3-5	Меняем вращения на шестом шаге. При ударах голеностопный сустав с оттянутым, закрепленным носком, носок заворачиваем внутрь. Помогаем руками.	Вотсап 89034497670 Или почта andrey_marhcenko@list.pu
3	Техническая подготовка	15мин	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	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 andrey_marhcenko@list.pu

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