

План

проведения тренировочного занятия Футболу группы Т-1 тренера-преподавателя Ровный Е.С.
 Дата проведения 28 апреля 2020г.

| N | Тема | Время проведения | Содержание материала | Дозировка | Методические рекомендации | Отчет о выполненной работе (обратная связь) |
|---|-----------------------------|------------------|---|-----------|---------------------------|---|
| 1 | Теоретические сведения | 20 мин | Изучение: Знаете ли мяча и самоочистки | | | |
| 2 | Общая физическая подготовка | 25 мин | Рывковая работа, прыжки на правой и левой ноге дистанция 20 метров отталкивание и приземление | | | |
| 3 | Техническая подготовка | 28 | Ведение мяча различными способами, удары на точность одними ногами, жонглирование мяча | | | |
| 4 | Самостоятельная подготовка | 20 мин | ПромоТР Футбольных матчей сборной России интернет | | | |

Тренер-преподаватель Ровный Е.С. / РХ /