

План

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

Дата проведения 22 мая 2020 г.

N	Тема.	Время проведения.	Содержание материала.	Дозировка.	Методические рекомендации.	Отчет о выполненной работе (обратная связь).
1	Теоретические сведения.	15 мин.	Правила игры (15 Вбрасывание мяча).		Использовать сеть интернет.	Фото, тест.
2	Общая физическая подготовка.	15 мин.	Комплекс упражнений для развития гибкости.		На выполнение каждого упражнения – 20 сек., пауза – 20 сек.	Фото.
3	Техническая подготовка.	15 мин.	Остановка мяча различными способами.		Выполнять остановку каждым способом 20 раз.	Фото.
4	Самостоятельная подготовка.	15 мин.	Тактические действия игроков в нападении.		Использовать сеть интернет.	Фото.

Тренер- преподаватель _____ / В.А. Клинтух/