

План

проведения тренировочного занятия Футболу группы НП-2 тренера-преподавателя Ровный Е.С.
 Дата проведения 17 апреля 2020г.

N	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	20 мин	изучение: особое значение питания для растущего организма.			
2	Общая физическая подготовка		Пробежка, рывки по 10-15 метров, прыжки на правой и левой ноге. по 5 повторений			
3	Техническая подготовка		Выполнение ударов после остановки внутренней частью стопы левой и правой ногой жонглирование бедрами			
4	Самостоятельная подготовка		Промотр штрафных ударов. (интернет)			

Тренер-преподаватель Ровный Е.С. / РК /