

План

проведения тренировочного занятия Футбол группы Т-1 тренера-преподавателя Ровный Е.С.
 Дата проведения 16 января 2020г.

N	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	20 мин	Изучение: Достижение Российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях			
2	Общая физическая подготовка	25 мин	Пробавка, работа на координацию (лесенка) носочки на тумбу (подхода по 40 секунд)			
3	Техническая подготовка	25 мин	Удары с полета, правой и левой ногой контролирование ступней			
4	Самостоятельная подготовка	20 мин	Прогноз футбольных матчей сборной России.			

Тренер-преподаватель Ровный Е.С. / РК /