

**План**

проведения тренировочного занятия Футбол группы Т-2 тренера-преподавателя Ровный Е.С.  
 Дата проведения 21 апреля 2020г.

N	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	20 мин	изучение: Режим дня и режим питания, значение его для спортсмена			
2	Общая физическая подготовка	25 мин	Пробежка, Растяжка тел ногий без 3x10 4 серии (отжимание 3 серии по 10 раз)			
3	Техническая подготовка	25 мин	Остановка мяча грудью, Остановка мяча бедрами и лбом, жонглирование головой			
4	Самостоятельная подготовка	20 мин	самые быстрые гола в футболе  интернет			

Тренер- преподаватель Ровный Е.С. / JK /