

План проведения тренировочного занятия Футболу группы НП-2 тренера-преподавателя Ровный Е.С.
 Дата проведения 3 мая 2020г.

№	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	20 мин	Изучение! Понимание о силовой и скоростно-силовой работе.			
2	Общая физическая подготовка	20 мин	Пробежка, растяжка, скоростно-силовая работа (прыжки - наскоки)			
3	Техническая подготовка	10 мин	Удары на точность верхов и низом, монтирование мяча			
4	Самостоятельная подготовка	10 мин	Просмотр видео роликов про футбол (интернет)			

Тренер-преподаватель Ровный Е.С.  1