

План

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

Дата проведения 15 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 (13 Штрафной и свободный удары).		Использовать интернет.	Фото, тест.
2	Общая физическая подготовка.	15 мин.	Комплекс упражнений для развития силы.		На выполнение каждого упражнения – 20 сек., пауза – 30 сек.	Фото.
3	Техническая подготовка.	15 мин.	Жонглирование мячом.		Использовать все части тела.	Фото.
4	Самостоятельная подготовка.	15 мин.	Подготовить сообщение на тему: История отечественного футбола.		Использовать интернет.	Фото.

Тренер- преподаватель _____ / В.А. Клинтух/