

План

проведения тренировочного занятия по футболу группы УТ-1 тренера-преподавателя Горб Э.В.

Дата проведения 25 апреля 2020г.

N	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	15 мин.	Правила игры: Угловой удар. Вбрасывание мяча из аута.		Используем интернет	Фото, скриншот или видео в группу WhattApp или на элетр. почту:goedvi@yandex.ru
2	Общая физическая подготовка	30 мин.	Приседания-30р., прыжки вверх-25р., упр. планка-40сек., беговые упр. на месте и в движении.		Выполнить 3 серии по методу круговой тренировки	Фото, скриншот или видео в группу WhattApp или на элетр. почту:goedvi@yandex.ru
3	Техническая подготовка	30 мин	Ведение мяча различными способами. Передача мяча в стенку. Имитация удара по мячу внешней частью подъёма.		По возможности на свежем воздухе	Фото, скриншот или видео в группу WhattApp или на элетр. почту:goedvi@yandex.ru
4	Самостоятельная подготовка	15 мин.	Общеразвивающие упражнения.		гибкость, координация скорость - упор на развитие этих физических качеств	Фото, скриншот или видео в группу WhattApp или на элетр. почту:goedvi@yandex.ru

Тренер - преподаватель _____ / Э.В.Горб /