

План

проведения тренировочного занятия по футболу группы Т-1 тренера-преподавателя А.Н. Марченко  
дата проведения 22.05.2020г.

| № | Тема: Закрепляем тему обучение техники удара по мячу прямым подъёмом. | Время проведения | Содержание материала  | Дозировка Мин.             | Методические рекомендации  | Отчет о выполненной работе (обратная связь)                    |
|---|---|------------------|---|----------------------------|--|--|
| 1 | Теоретические сведения  | 15 мин           | Просмотр футбольных матчей и аналитических передач про спорт.   |                            | Используем телепередачи на канале МАТЧ ТВ  | Вотсап<br>89034497670<br>Или почта<br>andrey_marhcenko@list.pu |
| 2 | Общая физическая подготовка   | 15 мин           | Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении. Ведение мяча внутренней и внешней сторонами стопы, по команде остановка мяча подошвой. Жонглирование подъемом левой и правой ногой, на голове. | 3-5<br>3-5<br>3-5          | Меняем вращения на шестом шаге.<br><br>Из положения стоя, сидя, лёжа на животе, прыжках на месте.<br><br>Помогаем руками.  | Вотсап<br>89034497670<br>Или почта<br>andrey_marhcenko@list.pu |
| 3 | Техническая подготовка  | 15мин            | Удар выполняется с прямого разбега по отношению направления предполагаемого полёта мяча. Удар наносится точно в середину мяча. Опорная нога приподнимается на носок, а туловище наклоняется вперёд.           | 15                         | Бьющая нога отводится назад и слегка согнутая в колене, ставится на одной линии с мячом.<br>В начале необходимо выполнить имитацию ударного движения. Затем удар по неподвижному мячу, с места, удар с шага, удар с разбега. | Вотсап<br>89034497670<br>Или почта<br>andrey_marhcenko@list.pu |
| 4 | Самостоятельная подготовка  | 30мин            | Отжимание в упоре лежа<br>Упражнение для укрепления пресса<br>Приседания с выпрыгиванием динамическая и статическая растяжка.   | 3по15р<br>3по15р<br>3по15р | В течении всего дня, но не более 3-х раз.  | Вотсап<br>89034497670<br>Или почта<br>andrey_marhcenko@list.pu |

Тренер- преподаватель \_\_\_\_\_ / Марченко А.Н./