

План

проведения тренировочного занятия по футболу _____ группы Т-1 _____ тренера-преподавателя
Беляева Ю И _____

Дата проведения 25.04 _____ 2020г.

| № | Тема | Время проведения | Содержание материала | Дозировка | Методические рекомендации | Отчет о выполненной работе (обратная связь) |
|---|-----------------------------|------------------|--|-----------|---|---|
| 1 | Теоретические сведения | 13-15 | Выполнение требования по физической подготовке в соответствии с возрастом. | 15 | просмотреть свои КПН отработать челнок, тройной, и прыжок вверх с места. | |
| 2 | Общая физическая подготовка | | Развитие скоростно-силовых качеств | 25 | Скрестный шаг, частота ног на фишках, на 1,2,3 и на 1,2 частота (вместо фишек камни) | |
| 3 | Техническая подготовка | | Ведение мяча подошвой, носком ноги, внутренней и т.д | 50 | частое касание мяча, корпус держать прямо, голова приподнята, руки согнуты в локтях.ОРУ | |
| 4 | Самостоятельная подготовка | | ОРУ.Кроссовая подготовка. Жонглирование мяча. | | зарядка утром, жонг-е чем чаще тем лучше. Мяч чуть подпустить. | |

Тренер- преподаватель _____ / _____ /