

План
 проведения тренировочного занятия Футболу группы НП-2 тренера-преподавателя Ровный Е.С.
 Дата проведения 20 апреля 2020г.

N	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	20 мин	Лично-этикетка Требования к одежде и обуви футболиста			
2	Общая физическая подготовка	20 мин	Пробежка, растяжка, Притяжки на скакалке пресс и отжимание			
3	Техническая подготовка	10	удары на точность в определенную цель молниеносная мяча верхней частью головы			
4	Самостоятельная подготовка		Просмотр роликов как измакились футболисты мячи за последние 50 лет интернет.			

Тренер-преподаватель Ровный Е.С. / JK /