

План

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

Дата проведения 13.06 _____ 2020г.

| № | Тема | Время проведения | Содержание материала | Дозировка | Методические рекомендации | Отчет о выполненной работе (обратная связь) |
|---|-----------------------------|------------------|--|-----------|--|---|
| 1 | Теоретические сведения | 13-15 | Гигиенические требования и оказание доврачебной помощи. | 15\ | в жаркие дни больше перерывов и питье, отдых в тени. | |
| 2 | Общая физическая подготовка | 13-15 | Воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных, выносливости, силовых. | 25\ | Учитывать что между упр-и должно быть не менее 20 сек. Интервалы отдыха. | |
| 3 | Техническая подготовка | 13-15 | Перемещение мяча от одной стопы к другой, перекачивание подошвой, назад подошвой затем вперед. | 50\ | двигаться по прямой, с остановкой в обратную сторону, поочередно правой и левой ногой. | |
| 4 | Самостоятельная подготовка | | | | | |

Тренер- преподаватель _____ / _____ /