

План

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

Дата проведения 23 мая 2020г.

| N | Тема | Время проведения | Содержание материала | Дозировка | Методические рекомендации | Отчет о выполненной работе (обратная связь) |
|---|-----------------------------|------------------|---|-----------|---|---|
| 1 | Теоретические сведения | 15 мин. | История футбольных команд ст. Новопластуновской. | | Используем интернет | Фото, скриншот или видео в группу WhattApp или на элетр. почту:goedvi@yandex.ru |
| 2 | Общая физическая подготовка | 15 мин. | Приседания-20р., прыжки вверх-15р., сгибание,разгибание рук в упоре лёжа-15 р., беговые упр. на месте и в движении. | | Выполнить 2 серии по методу круговой тренировки | Фото, скриншот или видео в группу WhattApp или на элетр. почту:goedvi@yandex.ru |
| 3 | Техническая подготовка | 15 мин | Ведение мяча с использованием стоек. Жонглирование. Удары 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. | | Развитие координации и выносливости. | Фото, скриншот или видео в группу WhattApp или на элетр. почту:goedvi@yandex.ru |

Тренер - преподаватель _____ / Э.В.Горб /