

## План

проведения тренировочного занятия по футболу группы НП-2 тренера-преподавателя А.Н.Марченко  
дата проведения 08.05. 2020г.

№	Тема: Закрепление темы обучения владения мячом, контроль мяча в сочетании с защитой его от соперника.	Время проведения	Содержание материала	Дозы Ровка 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 89034497670 Или почта andrey_marhcenko@list.pu
2	Общая физическая подготовка	15 мин	Разминка в которой повторяем знакомые упражнения. Перекаты мяча на месте подошвой левой и правой ногами. Перекаты мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами.	3-5 3-5 3-5	По возможности на улице. Меняем вращения на ходу Движение по кругу. Помогаем руками.	Вотса 89034497670 Или почта andrey_marhcenko@list.pu
3	Техническая подготовка	15мин	Ведение мяча с обводкой 4-5стоек, расставленных на прямой линии. Ведение мяча с обводкой 4-5 с стоек, с ударом в маленькие ворота сделанные из стоек (старый стул, лавочка) или конусов, с расстояния 3-5 метров	3-5 5-10	Вырабатываем навыки: чувство мяча, координацию ловкость. После 5-ти повторений пауза 30-60 секунд.	Вотсап 89034497670 Или почта andrey_marhcenko@list.pu
4	Самостоятельная подготовка	30мин	Отжимание в упоре лежа Упражнение для укрепления пресса. Приседания с выпрыгиванием. Жонглирование.	3по10р 3по10р 3по10р	В течении всего дня, но не более 3-х раз.	Вотсап 89034497670 Или почта andrey_marhcenko@list.pu

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