

**План**

проведения тренировочного занятия Футболу группы Т-1 тренера-преподавателя Ровини Е.С.  
 Дата проведения 23 апреля 2020г.

N	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	20 мин	изучение: Личная гигиена гигиенические требования к одежде и обуви спортсмена			
2	Общая физическая подготовка	25 мин	Пробегка, растяжка, статика на руки и ноги работа с скакалкой			
3	Техническая подготовка	25 мин	ведение мяча со сменной направлением правой и левой ногой удар по мячу в цель с места и в движении			
4	Самостоятельная подготовка	20 мин	Презентор роликов: Пробитие пенальти  интернет			

Тренер- преподаватель Ровини Е.С. / JK /