

План проведения тренировочного занятия Футболу группы Т-1 тренера-преподавателя Ровный Е.С.
 Дата проведения 1 мая 2020г.

N	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	20 мин	изучение: Восстановление после физических нагрузок			
2	Общая физическая подготовка	25 мин	Пробежки, растяжки, приседания и бег с вышагом			
3	Техническая подготовка	25 мин	Обработка мяча внутренней частью стопы после удара об стенку мониторинг мяча			
4	Самостоятельная подготовка	20 мин	просмотр футбольных матчей (интернет)			

Тренер-преподаватель Ровный Е.С.  /