

### План

проведения тренировочного занятия \_\_по футболу\_сош 17\_\_\_\_\_ группы СОГ\_\_\_\_\_ тренера-преподавателя\_Беляева Ю И.\_\_\_\_\_

Дата проведения\_30 .05.\_\_\_\_\_ 2020г.

№	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	15-16	Экиперовка футболиста.виды бутс, кроссовки,, манежки,,	10	аксессуары для футбола., покрытие игрового поля.,время года.	
2	Общая физическая подготовка	15-16 --	Развитие физических качеств, специальные беговые упр-я. Прыжковые ,, многоскоки,,	20	7-8 упр по 2 хода. Прыжок вверх кпн, замер руки подняты замер прыжок -замер .	
3	Техническая подготовка	--	Удар по неподвижному мячу серединой частью подъема.	30	разбег,опорная нога ,закрепить голеностоп при ударе носок , положение тулов.	
4	Самостоятельная подготовка		ОРУ Жонглирование ,подготовка к сдаче КПН.		См возраст.особенности.	

Тренер- преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /