

План

проведения тренировочного занятия по футболу группы нп-1 тренера-преподавателя Горб Э.В.
Дата проведения 14 апреля 2020г.

N	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	15 мин.	История развития футбола и России		Используем интернет	Фото, скриншот или видео в группу WhattApp или на элетр. почту:goedvi@yandex.ru
2	Общая физическая подготовка	15 мин.	Приседания-10р., прыжки вверх-10р., упр. планка-20сек., 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	Жонглирование мяча или имитация жонглирования. Передача мяча в стенку. Работа с мячом на месте подошвой.		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.		гибкость, координация скорость-упор на развитие этих физических качеств	Фото, скриншот или видео в группу WhattApp или на элетр. почту:goedvi@yandex.ru

Тренер - преподаватель _____ / Э.В.Горб /