

**План**

проведения тренировочного занятия Футболу группы НП-2 тренера-преподавателя Ровный Е.С.  
 Дата проведения 29 апреля 2020г.

N	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	20 мин	изучение: истории допинга и его последствий на Организме.			
2	Общая физическая подготовка	20 мин	Работа <sup>на</sup> координацию (лесенка) отжимание (3 подхода по 10 раз)			
3	Техническая подготовка	10 мин	Остановка мяча: бедрами и грудью летящего мяча на вращении мяча фиксирование мяча бедрами			
4	Самостоятельная подготовка	10 мин	Просмотр роликов: самые красивые голы в футболе  интернет			

Тренер- преподаватель Ровный Е.С. / РС /