

План

проведения тренировочного занятия ___ по футболу _____ группы СОГ _____ тренера-преподавателя_Беляева Ю И. _____

Дата проведения_16.05. _____ 2020г.

№	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	12-13	Экиперовка футболиста.виды бутс, кроссовки,,, манежки,,,	10	аксессуары для футбола., покрытие игрового поля.,время года.	
2	Общая физическая подготовка	--	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.		разбег,опорная нога ,закрепить голеностоп при ударе носок , положение тулов.	
4	Самостоятельная подготовка		ОРУ Жонглирование ,подготовка к сдаче КПН.		См возраст.особенности.	

Тренер- преподаватель _____ / _____ /