Организация тренировочного процесса обучения групп НП- УТ1 для самостоятельной подготовки учащихся

Тренер-преподаватель: Потапов А. Ю.

|  |  |
| --- | --- |
| 31.01.2022 | **Практическая часть:** Круговая тренировка (5 подходов): - приседания (20 раз) - сгибание-разгибание рук в упоре лежа (15 раз) -просмотр видео и повторение (копируем и открываем ссылку ) https://youtu.be/fXsokmFgHQ4**Теоретическая часть:1** Вспомнить всех обладателей «Золотого мяча» последних 15 лет.Тест:2. Кто из российских футболистов дольше всех играл за рубежом? |
|  |  |
| 01.02.2022 | **Практическая часть:** Круговая тренировка (4 подхода): - приседания (30 раз) - сгибание-разгибание рук в упоре лежа (15 раз) - «пистолет» (15 раз) **Теоретическая часть:** Просмотр финала ЛЧ 2017.**«Мини-сочинение на тему «Я- футболист»** (Рассказать о том, что для него футбол представляет, чего хотел бы добиться) |
|  |  |
| 02.02.2022 | **Практическая часть:** Круговая тренировка (5 подхода): - приседания (20 раз) - сгибание-разгибание рук в упоре лежа (20 раз) - «пистолет» (15 раз) **Теоретическая часть:** Посмотреть футбольный матч в интернете ЧМ 2018 Россия-Египет |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| 03.02.2022 | **Практическая часть:** Круговая тренировка (3 подхода): - приседания 25 раз) - сгибание-разгибание рук в упоре лежа (20 раз) - «пистолет» (10 раз) **Теоретическая часть:** Выучить вопросы и знать ответы: (позже будет тест) 1.Какой клуб в России чаще всего выигрывал Кубок России?2 Кто из игроков российского чемпионата является вторым лучшим бомбардиром за всю историю ЧР3 Сборная какой страны чаще всего побеждала на ЧМ в 21-веке |
|  |  |
| 04.02.2022 | **Практическая часть:** Круговая тренировка (4 подхода): - приседания 25 раз) - сгибание-разгибание рук в упоре лежа (20 раз) - «пистолет» (10 раз)**Теоретическая часть:** **«Мини-сочинение на тему «Я- футболист»**Мои мечты в футболе! |
|  |  |

Организация тренировочного процесса групп СО 1 года обучения для самостоятельной подготовки учащихся Тренер-преподаватель: Потапов.А.Ю.

|  |  |
| --- | --- |
| 31.01.2022 | **Практическая часть:** Круговая тренировка (2 подхода): - приседания (20 раз) - сгибание-разгибание рук в упоре лежа (8-10 раз) - «пресс » (10-12 раз) **Теоретическая часть:** **«Мини-сочинение на тему «Я- футболист»** (Рассказать о том, какой футболист в России нравится больше всего? |
|  |  |
| 01.02.2022 | **Практическая часть:** Круговая тренировка (3 подхода): - приседания (15 раз) - сгибание-разгибание рук в упоре лежа (10 -12раз) - «пресс» (10 раз) **Теоретическая часть:** Посмотреть матч в интернете ЧЕ 2008 Россия –Испания (просмотр). |
|  |  |
| 02.02.2022 | **Практическая часть:** Круговая тренировка (3подхода): - приседания (15 раз) - сгибание-разгибание рук в упоре лежа (10 -12раз) - «пресс (10раз)**Теоретическая часть:** 1.Где должны располагаться судьи при выполнении пробития пенальти игроком одной из команд? 2. Засчитывается ли мяч который выбил вратарь от ворот до ворот?3. Засчитывается ли мяч, забитый прямым ударом с углового?  |
| 03-04.02.2022 | **Практическая часть:** Круговая тренировка (3 подхода): - приседания (20 раз) - сгибание-разгибание рук в упоре лежа (10 раз) - «пресс» (15 раз) **Теоретическая часть:** В интернете найти матч Евро 2018 Россия –Саудовская Аравия просмотр) |