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

Тренер-преподаватель: Потапов А. Ю.

|  |  |
| --- | --- |
| 07.02.2022 | **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 10 лет.  Тест:  2. Кто из российских футболистов дольше всех играл за рубежом? |
|  |  |
| 08.02.2022 | **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 2018.  **«Мини-сочинение на тему «Я- футболист»**  (Рассказать о том, что для него футбол представляет, чего хотел бы добиться) |
|  |  |
| 09.02.2022 | **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-Испания |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| 10.02.2022 | **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 ЧР  3 Сборная какой страны чаще всего побеждала на ЧМ в 21-веке |
|  |  |
| 11.02.2022 | **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.

|  |  |
| --- | --- |
| 07.02.2022 | **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, какие 3- футболиста в России нравятся больше всего? |
|  |  |
| 08.02.2022 | **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 –Хорватия (просмотр). |
|  |  |
| 09.02.2022 | **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? |
| 10-11.02.2022 | **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 2008 Россия –Голландия просмотр) |