План тренировочных занятий

для  группы НП-3 для самостоятельной подготовки спортсменов.

  Тренер-преподаватель:Душутин С.В

|  |  |
| --- | --- |
| 31.01.22 | **Практическая часть:**Круговая тренировка (4 подхода):- Приседания (25 раз)- сгибание-разгибание рук в упоре лежа (20 раз)- планка (45 сек)- пресс (25 раз)**Теоретическая часть:**Вопросы:1.Где должны располагаться футболисты соревнующихся команд при начальном ударе?2. Засчитывается ли мяч, забитый в ворота непосредственно с углового удара?3. Что означает желтая и красная карточки, показанные судьей футболисту?4. Засчитывается ли мяч, вброшенный в ворота непосредственно из-за боковой линии?5. Кто из советских футболистов был удостоен награды лучшему футболисту Европы «Золотой мяч»? |
| 01.02.22 | **Практическая часть:** Круговая тренировка (4 подхода):- Приседания (30 раз)- сгибание-разгибание рук в упоре лежа (20 раз)- планка (45 сек)- пресс (25 раз)**Теоретическая часть:****Просмотр мини-футбольного матча плей-офф ЧЕ 2022.Россия-Грузия.** |
| 02.02.22 | **Практическая часть:**Круговая тренировка (4 подхода):- Приседания (30 раз)- сгибание-разгибание рук в упоре лежа (20 раз)- планка (1 мин)- пресс (25 раз)**Теоретическая часть:**Вспомнить или прочитать о самых памятных матчах Сборной России по футболу в XXI веке (Позже будет тест)**.** |
| 03.02.22 | **Практическая часть:**Круговая тренировка (4 подхода):- Приседания (30 раз)- сгибание-разгибание рук в упоре лежа (20 раз)- планка (1 мин)- пресс (25 раз)**Теоретическая часть:**В интернете найти матч Евро 2008 Россия- Голландия **(просмотр)** |
| 04.02.22 | **Практическая часть:**Круговая тренировка (4 подхода):- Приседания (30 раз)- сгибание-разгибание рук в упоре лежа (20 раз)- планка (1 мин)- пресс (25 раз)**Теоретическая часть:****Просмотр мини-футбольного матча плей-офф ЧЕ 2022.Россия-Украина.** |

План тренировочных занятий

для  группы НП-2 для самостоятельной подготовки спортсменов.

  Тренер-преподаватель:Душутин С.В

|  |  |
| --- | --- |
| 31.01.22 | **Практическая часть:**Круговая тренировка (4 подхода):- Приседания (20 раз)- сгибание-разгибание рук в упоре лежа (20 раз)- планка (45 сек)- пресс (20 раз)**Теоретическая часть:**Вопросы:1.Где должны располагаться футболисты соревнующихся команд при начальном ударе?2. Засчитывается ли мяч, забитый в ворота непосредственно с углового удара?3. Что означает желтая и красная карточки, показанные судьей футболисту?4. Засчитывается ли мяч, вброшенный в ворота непосредственно из-за боковой линии?5. Кто из советских футболистов был удостоен награды лучшему футболисту Европы «Золотой мяч»? |
| 01.02.22 | **Практическая часть:** Круговая тренировка (4 подхода):- Приседания (20 раз)- сгибание-разгибание рук в упоре лежа (20 раз)- планка (45 сек)- пресс (20 раз)**Теоретическая часть:****«Мини-сочинение на тему «Я- футболист»**(Рассказать о том что для него футбол представляет; чего хотел бы добиться; ) |
| 02.02.22 | **Практическая часть:**Круговая тренировка (4 подхода):- Приседания (20 раз)- сгибание-разгибание рук в упоре лежа (20 раз)- планка (45 сек)- пресс (20 раз)**Теоретическая часть:**Вспомнить или прочитать о самых памятных матчах Сборной России по футболу в XXI веке (Позже будет тест)**.** |
| 03.02.22 | **Практическая часть:**Круговая тренировка (4 подхода):- Приседания (20 раз)- сгибание-разгибание рук в упоре лежа (20 раз)- планка (45 сек)- пресс (20 раз)**Теоретическая часть:**В интернете найти матч Евро 2008 Россия- Голландия **(просмотр)** |
| 04.02.22 | **Практическая часть:**Круговая тренировка (4 подхода):- Приседания (20 раз)- сгибание-разгибание рук в упоре лежа (20 раз)- планка (45 сек)- пресс (20 раз)**Теоретическая часть:**Просмотр матча ½ ЧЕ по мини футболу Португалия-Испания. |

План тренировочных занятий

  СО(НМ) группы для самостоятельной подготовки спортсменов.

  Тренер-преподаватель:Душутин С.В

|  |  |
| --- | --- |
| 31.01.22 | **Практическая часть:**Круговая тренировка (3 подхода):— Приседания (25 раз)— сгибание-разгибание рук в упоре лежа (20 раз)— «пресс» (20 раз)**Теоретическая часть:**Вопросы:1.Где должны располагаться футболисты соревнующихся команд при начальном ударе?2. Засчитывается ли мяч, забитый в ворота непосредственно с углового удара?3. Что означает желтая и красная карточки, показанные судьей футболисту?4. Засчитывается ли мяч, вброшенный в ворота непосредственно из-за боковой линии?5. Кто из советских футболистов был удостоен награды лучшему футболисту Европы «Золотой мяч»? |
| 01.02.22 | **Практическая часть:** Круговая тренировка (4 подхода):— Приседания (25 раз)— сгибание-разгибание рук в упоре лежа (20 раз)— «пресс» (20 раз)**Теоретическая часть:****«Мини-сочинение на тему «Я- футболист»** |
| 02.02.22 | **Практическая часть:**Круговая тренировка (4 подхода):— Приседания (35 раз)— сгибание-разгибание рук в упоре лежа (20 раз)— «пресс» (25 раз)**Теоретическая часть:**Вспомнить или прочитать о самых памятных матчах Сборной России по футболу в XXI веке (Позже будет тест)**.** |
| 03.02.22 | **Практическая часть:**Круговая тренировка(4 подхода) :— Приседания (35 раз)— сгибание-разгибание рук в упоре лежа (20 раз)— «пресс» (25 раз)**Теоретическая часть:**В интернете найти матч Евро 2008 Россия- Голландия **(просмотр)** |
| 04.02.22 | **Практическая часть:**Круговая тренировка (4 подхода):— Приседания (35 раз)— сгибание-разгибание рук в упоре лежа (20 раз)— «пресс» (25 раз)**Теоретическая часть:**Вспомнить и назвать основные правила в мини-футболе. |

План тренировочных занятий

  СО(ПФДО) группы для самостоятельной подготовки спортсменов.

  Тренер-преподаватель:Душутин С.В

|  |  |
| --- | --- |
| 31.01.22 | **Практическая часть:**Круговая тренировка (3 подхода):— Приседания (20 раз)— сгибание-разгибание рук в упоре лежа (15 раз)— «пресс» (20 раз)**Теоретическая часть:**Вопросы:1.Где должны располагаться футболисты соревнующихся команд при начальном ударе?2. Засчитывается ли мяч, забитый в ворота непосредственно с углового удара?3. Что означает желтая и красная карточки, показанные судьей футболисту?4. Засчитывается ли мяч, вброшенный в ворота непосредственно из-за боковой линии?5. Кто из советских футболистов был удостоен награды лучшему футболисту Европы «Золотой мяч»? |
| 01.02.22 | **Практическая часть:** Круговая тренировка (3 подхода):— Приседания (20 раз)— сгибание-разгибание рук в упоре лежа (15 раз)— «пресс» (20 раз)**Теоретическая часть:****«Мини-сочинение на тему «Я- футболист»**(Рассказать о том что для него футбол представляет; чего хотел бы добиться; ) |
| 02.02.22 | **Практическая часть:**Круговая тренировка (4 подхода):— Приседания (20 раз)— сгибание-разгибание рук в упоре лежа (15 раз)— «пресс» (2 раз)**Теоретическая часть:**Вспомнить или прочитать о самых памятных матчах Сборной России по футболу в XXI веке (Позже будет тест)**.** |
| 03.02.22 | **Практическая часть:**Круговая тренировка(4 подхода) :— Приседания (20 раз)— сгибание-разгибание рук в упоре лежа (20 раз)— «пресс» (20 раз)**Теоретическая часть:**В интернете найти матч Евро 2008 Россия- Голландия **(просмотр)** |
| 04.02.22 | **Практическая часть:**Круговая тренировка (4 подхода):— Приседания (25 раз)— сгибание-разгибание рук в упоре лежа (20 раз)— «пресс» (25 раз)**Теоретическая часть:**Пройти по ссылке и просмотреть фильм о Л.И. Яшине<https://www.youtube.com/watch?v=_0L10wTq2DY>   |