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> |