

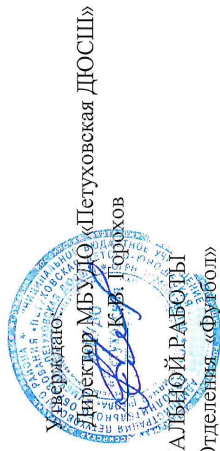
ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ
с обучающимися Отделения «Футбол»
с 04.05.2020 г. по 08.05.2020 г.

Дата	Кол-во часов	Содержание занятия
04.05.20.	3 ч.	Теория: Изучение термина « финт», для чего его применяют на практике. Практика: ОРУ, силовая подготовка (выпрыгивание из полного приседа, выпады, приседания, отжимания, пресс).
05.05.20.	3 ч.	Теория: Просмотр видеофрагментов с акцентом на изучение «финта». Практика: ОРУ, упражнения на развитие гибкости (растяжка шпагата и других групп мышц).
07.05.20.	3 ч.	Теория: Правильное питание спортсмена. Практика: ОРУ, укрепление мышц плечевого пояса (отжимания, подтягивания, работа с гантелями).
08.05.20.	3 ч.	Теория: Роль главного тренера для команды. Практика: ОРУ, упражнения для развития координации, реакции, внимательности.

Тренеры – преподаватели: Большаков В.В.

Резинкин П.А.

Иванов И.И.



ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНЫХ РАБОТ
с обучающимися Отделения «Футбол»
с 11.05.2020 г. по 16.05.2020 г.


Дата	Кол-во часов	Содержание занятия
12.05.20.	3 ч.	Теория: Просмотр финального матча ЧМ-2014. Практика: ОРУ, силовая тренировка (выпрыгивание из полного приседа, приседания, отжимания, пресс, планка).
14.05.20.	3 ч.	Теория: Повторение правил игры в футбол. Практика: ОРУ, упражнения на быстроту (беговые упражнения).
16.05.20.	3 ч.	Теория: Роль фланговых полузащитников и защитников. Практика: ОРУ, укрепление плечевого пояса (подтягивания, отжимания, пресс, работа с гантелями).

Тренеры – преподаватели: Большаков В.В.

Резинкин П.А.

Иванов И.И.

Утверждено:
Директор МУВД «Петуховская ДЮСШ»
К.В. Горюхов



ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ
с обучающимися Отделения «Футбол»
с 18.05.2020 г. по 22.05.2020 г.

Дата	Кол-во часов	Содержание занятия
19.05.20.	3ч.	Теория: «Здоровый образ жизни». Практика: ОРУ, упражнения на координацию, работа с мячом.
21.05.20.	2 ч.	Теория: Просмотр видеопайлов «Игра полузащиты и защиты». Практика: ОРУ, силовые упражнения (выпрыгивание из положения стоя, выпады, приседания, отжимания, пресс).
23.05.20.	3 ч.	Теория: Средства личной гигиены. Практика: ОРУ, упражнения на гибкость и растяжку.

Тренеры – преподаватели: Большаков В.В.

Резинкин П.А.

Иванов И.И.



ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ
с обучающимися Отделения «Футбол»
с 25.05.2020 г. по 30.05.2020 г.

Дата	Кол-во часов	Содержание занятия
26.05.20.	3 ч.	Теория: Просмотр видеофайлов «игра нападающего». Практика: ОРУ, простоять максимальное время за 1 подход в планке, сделать Мах количество раз пресс за 1 подход.
28.05.20.	2 ч.	Теория: Почему спортсмен должен хорошо высыпаться!? Практика: ОРУ, набить мяч Мах количество раз в течение часа.
30.05.20.	2 ч.	Теория: Рассказ о советских футболистах. Практика: ОРУ, сделать Мах количество приседаний за полчаса.

Тренеры – преподаватели: Большаков В.В.

Резинкин П.А.

Иванов И.И.