

**ПЛАН**  
**дистанционных тренировок отделение «Футбол»**

СОГ, ГНП - 2 г.о. тренер – преподаватель Резинкин П.А.

дата	группа	Содержание занятия
19.10.20	СОГ	1.Теория: Изучение правил игры в футбол через электронные средства.
20.10.20	ГНП -2	2.Практика: ОРУ, силовая подготовка (приседания, отжимания, пресс).
21.10.20	СОГ	1.Теория: Просмотр видеороликов с ЧМ-2018.
22.10.20	ГНП -2	2.Практика: ОРУ, жонглирование мячом (стопа, колено, голова).
23.10.20	СОГ	1.Теория: Просмотр финала ЧМ -14г.
24.10.20	ГНП -2	2.Практика: ОРУ, силовые упражнения (прыжки из полного приседа, пресс, отжимание).
26.10.20	СОГ	1.Теория: Изучение игры вратаря через электронные средства.
27.10.20	ГНП -2	2. Практика: ОРУ, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на гибкость.
28.10.20	СОГ	1.Теория: Изучение игры защитника.
29.10.20	ГНП -2	2. Практика: ОРУ, упражнения на координацию.
30.10.20	СОГ	1.Теория: Изучение игры полузащитника.
31.10.20	ГНП -2	2. Практика: ОРУ, упражнения с мячом, жонглирование.
02.11.20	СОГ	1. Теория: Изучение игры нападающего.
03.11.20	ГНП -2	2. Практика: ОРУ, силовые упражнения (отжимания, присед, пресс, выпрыгивание).
04.11.20	СОГ	1.Теория: Роль главного арбитра во время матча.
05.11.20	ГНП -2	2.Практика: ОРУ, упражнения на координацию.
06.11.20	СОГ	1.Теория: Роль помощника арбитра.
07.11.20	ГНП -2	2. Практика: ОРУ, упражнения для мышц плечевого пояса и рук.
09.11.20	СОГ	1.Теория: Изучение истории и правил футбола.
10.11.20	ГНП -2	2.Практика: ОРУ, развитие скорости и реакции.
11.11.20	СОГ	1.Теория: Роль боковых арбитров во время матча.
12.11.20	ГНП -2	2. Практика: ОРУ, Жонглирование мяча (нога, колено, голова).
13.11.20	СОГ	1.Теория: Изучение командной игры в футбол.
14.11.20	ГНП -2	2.Практика: ОРУ, упражнения на гибкость.
30.11.20	СОГ	1.Теория: Правила личной гигиены.
		2.Практика: ОРУ, силовая подготовка (присед, отжимание, пресс).

**ПЛАН**  
**дистанционных тренировок отделение «Футбол»**

УТГ – 2 г.о. тренер – преподаватель Резинкин П.А.

дата	Содержание занятия
19.10.20	1.Теория: Изучение правил игры в футбол через электронные средства. 2.Практика: ОРУ, силовая подготовка (приседания, отжимания, пресс).
20.10.20	1.Теория: Просмотр видеороликов с ЧМ-2018. 2.Практика: ОРУ, жонглирование мячом (подъем стопы, колено, голова).
21.10.20	1.Теория: Просмотр х/ф «Гол». 2.Практика: Силовые упражнения (прыжки из приседа, присед, пресс, отжимание).
22.10.20	1.Теория: Изучение игры вратаря. Правила игры. 2. Практика: Упражнения на координацию, набивание мяча.
23.10.20	1.Теория: Изучение игры защитника. 2. Практика: ОРУ, упражнения на гибкость
24.10.20	1.Теория: Изучение игры полузащитника. Его роль. 2. Практика: ОРУ, упражнения для мышц плечевого пояса (отжимание, подтягивание).
26.10.20	1. Теория: Изучение игры нападающего. 2. Практика: ОРУ, Силовые упражнения.
27.10.20	1.Теория: Роль главного арбитра во время игры в футбол. 2.Практика: ОРУ, Упражнения на мышцы плечевого пояса.
28.10.20	1.Теория: Роль боковых арбитров во время футбольного матча. 2. Практика: ОРУ, упражнения на координацию с мячом.
29.10.20	1.Теория: Изучение командной игры в футбол. 2.Практика: ОРУ, упражнения на резкость, координацию, внимательность.
30.10.20	1.Теория: Правила личной гигиены. 2. Практика: ОРУ, силовые упражнения (приседание, отжимание, пресс).
31.10.20	1.Теория: Поведение игроков на футбольном поле и за его пределами. 2.Практика: ОРУ, работа с мячом, совершенствование техники.

02.11.20	1. Теория: Изучение термина « финт», для чего его применяют на практике. Практика: ОРУ, силовая подготовка (выпрыгивание из полного приседа, выпады, приседания, отжимания, пресс).
03.11.20	1.Теория: Просмотр видеофайлов с акцентом на изучение «финта». 2.Практика: ОРУ, упражнения на развитие гибкости (растяжка шпагата и других групп мышц).
04.11.20	1.Теория: Правильное питание спортсмена. 2. Практика: ОРУ, укрепление мышц плечевого пояса (отжимания, подтягивания, работа с гантелями).
05.11.20	1.Теория: Роль главного тренера для команды. Практика: ОРУ, упражнения для развития координации.
06.11.20	1.Теория: Просмотр финального матча ЧМ-2014. 2.Практика: ОРУ, силовая тренировка.
07.11.20	1. Теория: «Здоровый образ жизни». 2.Практика: ОРУ, упражнения на координацию, внимательность.
09.11.20	1.Теория: Средства личной гигиены. 2. Практика: ОРУ, упражнения на гибкость и растяжку.
10.11.20	1.Теория: Почему спортсмен должен хорошо высыпаться!? 2. Практика: ОРУ, совершенствование техники с мячом.
11.11.20	1. Теория: Изучения истории футбола в мире. 2. Практика: ОРУ, силовая тренировка.
12.11.20	1. Теория: Изучение истории отечественного футбола. 2. Практика: ОРУ, упражнения на координацию, внимательность.
13.11.20	1.Теория: Изучение термина «офсайд». 2. Практика: ОРУ, упражнения на быстроту.
14.11.20	1.Теория: Что значит футбол в моей жизни? 2.Практика: ОРУ, укрепление плечевого пояса.
30.11.20	1. Теория: Просмотр видеоматериала «перемещение игроков по полю». 2. Практика: ОРУ, упражнения на гибкость.