


Утверждено:
 Директор МКУДО «Петуховская ДЮСШ»
 К.В. Герасимов



ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ (дистанционной) РАБОТЫ
 с обучающимися Отделения «Футбол»
 с 20.04.2020 г. по 24.04.2020 г.

Дата	Кол-во часов	Содержание занятия
20.04.20	3 ч.	Теория: Изучение игры нападающего. Его роль. Практика: ОРУ, Силовая тренировка (выпрыгивания из полного приседа, выпады, отжимания, пресс).
21.04.20	3 ч.	Теория: Просмотр видеороликов с ЧМ -2014 Практика: ОРУ, Жонглирование мяча, развитие координации.
22.04.20	3 ч.	Теория: Роль главного арбитра во время футбольного матча Практика: ОРУ, Упражнения на мышцы плечевого пояса (подтягивания, отжимания, работа с гантелями).
24.04.20	3 ч.	Теория: Роль боковых арбитров во время футбольного матча. Практика: ОРУ, жонглирование мяча, упражнения на координацию и внимательность.

Тренеры – преподаватели: Большаков В.В.
 Резинкин П.А.
 Иванов И.И.



Утверждено:
Директор МКУДО «Петуховская ДЮСШ»
К.В. Горохов

ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ (дистанционной) РАБОТЫ
с обучающимися Отделения «Футбол»
с 13.04.2020 г. по 17.04.2020 г.

Дата	Кол-во часов	Содержание занятия
13.04.20	3 ч.	Теория: Изучение игры защитника посредством видеофайлов Практика: ОРУ, упражнения на гибкость
15.04.20	3 ч.	Теория: Игра вратаря. Его обязанности и правила игры. Практика: ОРУ, упражнения на координацию с мячом и без него.
17.04.20	3 ч.	Теория: Изучение игры полузащитника. Его роль. Практика: ОРУ, упражнения на мышцы плечевого пояса (отжимания, работа с гантелями).

Тренеры – преподаватели: Большаков В.В.
Резинкин П.А.
Иванов И.И.

Принят на Педагогическом совете
Протокол № 1 от «27» 03 2020 г.



ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ (дистанционной) РАБОТЫ
с обучающимися Отделения «Футбол»
с 07.04.2020 г. по 11.04.2020 г.

В связи с усилением санитарно-противоэпидемических мероприятий на основании приказа МКУДО «Пегуховская ДПО» от 27.03.2020 г. №18-а.

Дата	Кол-во часов	Содержание занятия
7.04.20	3ч.	Теория: Изучение правил игры в футбол, через электронные средства. Практика: ОРУ, силовая подготовка (выпрыгивание, приседания, отжимания, пресс).
9.04.20	3ч.	Теория: Просмотр видеороликов с ЧМ-2018 Практика: ОРУ, Жонглирование мячом (нога, колено, голова)
11.04.20	3ч.	Теория: Просмотр х/ф «Гол» Практика: ОРУ, Силовая тренировка (прыжки из глубокого приседа, пресс, отжимания)

Тренеры – преподаватели: Богдаков В.В.
Резинкин П.А.
Иванов И.И.

Утверждаю:
Директор МКУ ДО «Петуховская ДЮСШ»
К.В. Гершков



ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ (дистанционной) РАБОТЫ
с обучающимися Отделения «Футбол»
с 27.04.2020 г. по 30.04.2020 г.

Дата	Кол-во часов	Содержание занятия
28.04.20	3 ч.	Теория: Просмотр х/ф «Гол-2» Практика: ОРУ, упражнения для развития гибкости.
30.04.20	2 ч.	Теория: Изучение командной игры в целом. Практика: ОРУ, упражнения для развития скорости (беговые упражнения).

Тренеры – преподаватели: Большаков В.В.
Резинкин П.А.
Иванов И.И.