

Принато:  
Решением педсовета  
От 16 марта 2020 г.



**ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ**  
**с обучающимися секции «Футбол»**  
**в связи с усилением санитарно-противоэпидемических мероприятий**  
**на основании приказа МКУ ДО «Шумихинская ДЮСШ»**

Тренировки: ГНП 1 г.о., ТЭ 1 г.о., ТЭ 1 г.о. ТЭ 2, ТЭ 4 г.о.

Дата занятия: с 17.03.2020 – 31.03.2020 г.

Тренер-преподаватель: Угулава М.И.

Дата	группа	Содержание занятия
17.03	ТЭ 1 г.о. (2 часа)	1. Теория: Изучение правил игры в футбол, через электронные средства. 2. Практика: ОРУ, силовая подготовка (отжимание, пресс, приседание)
18.03	ТЭ 1(2 часа) ГНП1(2 часа), ТЭ2, ТЭ4 (2 часа)	1. Теория: Просмотр видеороликов с чемпионата мира 2018г. 2. Практика: ОРУ, жонглирование мяча (нога, колено, голова)
19.03	ТЭ 1 г.о. (2 часа)	1. Просмотр финальной игры чемпионата мира 2014г. 2. Практика: ОРУ, силовая (прыжки из глубокого приседа, пресс, отжимание, приседание)
20.03	ТЭ 1(2 часа) ГНП1(2 часа), ТЭ2, ТЭ4 (2 часа)	1. Теория: Изучение игры защитника, через электронные средства. 2. Практика: ОРУ, упражнение на формирования правильной осанки, упражнение на гибкость.
22.03	ТЭ 1(2 часа), ТЭ2, ТЭ4 (3 часа)	1. Теория: Роль главного арбитра во время футбольного матча. 2. Практика: ОРУ, упражнения на координацию набивание теннисного мяча «сверху-вниз».
23.03	ТЭ 1(2 часа) ГНП1(2 часа), ТЭ2, ТЭ4 (2 часа)	1. Теория: Изучение игры нападающего, через электронные средства. 2. Практика: ОРУ, работа с мячом (жонглирование)
24.03	ТЭ 1 г.о. (2 часа)	1. Теория: Изучение игры вратаря, через электронные средства. 2. Практика: ОРУ, упражнения на координацию, силовая.
25.03	ТЭ 1(2 часа) ГНП1(2 часа), ТЭ2, ТЭ4 (2 часа)	1. Теория: Изучение истории и правил футбола. 2. Практика: ОРУ, упражнение для мышц плечевого пояса и рук.
26.03.	ТЭ 1 г.о. (2 часа)	1. Теория: Просмотр видеоматериалов с чемпионатов мира, европы. 2. Практика: ОРУ, силовая подготовка (отжимание, пресс, приседание, планка)
27.03	ТЭ 1(2 часа) ГНП1(2 часа), ТЭ2, ТЭ4 (2 часа)	1. Теория: Просмотр игр РФПЛ. 2. Практика: ОРУ, жонглирование мяча (нога, колено, голова)
29.03	ТЭ 1(2 часа),	1. Теория: Роль боковых арбитров во время футбольного матча и

13. Как правильно проводится 11-метровый удар и в каких случаях он назначается?
14. В каких случаях наказывается игра рукой?
15. Как правильно вбрасывать мяч из-за боковой линии?
16. С какого места производится выбивание мяча от ворот и когда мяч при этом будет считаться в игре?
17. Откуда производится угловой удар и на каком расстоянии от мяча имеют право располагаться игроки?
18. Обувь и обмундирование футболистов. Какие к ним требования предъявляются?
19. Рассказать о сигналах и жестах судьи в поле и судьи на линии.
20. Когда мяч считается забитым в ворота?
21. Что такое техника игры в футбол и чем определяется степень ее совершенства?
22. Какое значение имеет техника игры в футбол?
23. От каких причин зависит дальность и точность полета мяча?
24. Какие основные технические приемы применяются в футбольной игре?
25. Какой из способов удара по мячу ногой обеспечивает наибольшую точность полета мяча и почему? Как выполняется удар?
26. Какой из ударов по мячу головой наиболее совершенен? Как выполняется этот удар?
27. Какой из способов остановки мяча является более надежным? Расскажите о технике остановки мяча этим способом.
28. Какие основные требования предъявляются к современной тактике игры футбольной команды?
29. Расскажите о системах игры и о том, как они менялись.
30. Расскажите о расстановке и нумерации игроков команды.
31. Каковы особенности игры защитников, полузащитников, нападающих и вратаря?