

Принято:
Решением педсовета
От 27 марта 2020 г.

Утверждено:
«__» _____ 2020г.
Директор: _____
Логина Е.Н.

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 27.03.2020 – 12.04.2020 г.

Тренер-преподаватель: Угулава М.И.

Дата	группа	Содержание занятия
01.04	ТЭ 1(2 часа)ГНП1(2 часа),ТЭ2,ТЭ4 (2 часа)	1.Теория: Изучение правил игры в футбол,через электронные средства. 2.Практика:ОРУ, силовая подготовка (отжимание,пресс,приседание)
02.04	ТЭ 1 г.о. (2 часа)	1.Теория: Просмотр видеороликов с чемпионата мира 2018г. 2.Практика: ОРУ, жонглирование мяча (нога,колени,голова)
03.04	ТЭ 1(2 часа)ГНП1(2 часа),ТЭ2,ТЭ4 (2 часа)	1.Просмотр финальной игры чемпионата мира 2014г. 2.Практика: ОРУ, силовая (прыжки из глубокого приседа,пресс,отжимание,приседание)
05.04	ТЭ 1(2 часа), ТЭ2,ТЭ4 (3часа)	1.Теория:Изучение игры защитника,через электронные средства. 2.Практика: ОРУ,упражнение на формирования правильной осанки,упражнение на гибкость.
06.04	ТЭ 1(2 часа)ГНП1(2 часа),ТЭ2,ТЭ4 (2 часа)	1.Теория:Роль главного арбитра во время футбольного матча. 2.Практика:ОРУ, упражнения на координацию набивание теннисного мяча «сверху-вниз».
07.04	ТЭ 1 г.о. (2 часа)	1.Теория: Изучение игры нападающего,через электронные средства. 2.Практика:ОРУ, работа с мячом (жонглирование)
08.04	ТЭ 1(2 часа)ГНП1(2 часа),ТЭ2,ТЭ4 (2 часа)	1.Теория: Изучение игры вратаря,через электронные средства. 2.Практика:ОРУ, упражнения на координацию ,силовая.
09.04	ТЭ 1 г.о. (2 часа)	1.Теория: Изучение истории и правил футбола. 2.Практика:ОРУ,упражнение для мышц плечевого пояса и рук.
10.04	ТЭ 1(2 часа)ГНП1(2 часа),ТЭ2,ТЭ4 (2 часа)	1.Теория: Просмотр видеоматериалов с чемпионатов мира,европы. 2.Практика: ОРУ, силовая подготовка (отжимание,пресс,приседание,планка)
12.04	ТЭ 1(2 часа), ТЭ2,ТЭ4 (3часа)	1.Теория:Просмотр игр РФПЛ. 2.Практика:ОРУ, жонглирование мяча (нога,колени,голова)

Тренер-преподаватель: Угулава М.И

38. Как правильно организовать оборону при розыгрыше стандартных положений?
39. Как организовать атаку при розыгрыше стандартных положений?
40. Каким образом физическая и техническая подготовка футболистов влияет на тактику команды?
41. Назовите упражнения, направленные на развитие быстроты.
42. Назовите упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств.
43. Выносливость. Значение этого качества в подготовке юных футболистов
44. Ловкость, гибкость и координация движения - качества необходимые юным футболистам.
45. Психологическая подготовка юных футболистов.
46. Особенности тренировочного процесса в условиях спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием.
47. Что такое «Олимпийская система» проведения соревнований.
48. Система проведения чемпионата России по футболу.
49. Специфика игры в мини-футбол 5x5
50. Перечень контрольно-переводных нормативов пол ОФП, СФП, ТТ. (в своей возрастной группе)
51. Значение «разминки» в подготовке организма юн. футболиста к игре.
52. Назовите достижения Олимпийской сборной команды СССР по футболу
53. Была ли сборная СССР по футболу обладателем Кубка Европы. В каком году?
54. Когда вратарю Льву Яшину был вручен «Золотой мяч» - лучшему футболисту Европы..
55. Учебные сборы. Цель их в поготовке к соревнованиям и турнирам.
56. Особенности режима питания юных футболистов.
57. Оказание первой медицинской помощи при травмах и ушибах.

58. Врачебный контроль и самоконтроль.

59. Организация проведение соревнований по футболу. (положение, календарь игр, таблица розыгрыша и т. д.)

60. Требования к спортивной обуви футболистов. Отличие обуви у футболистов и мини-футболистов.

61. Что означает понятие: взаимодействие в «линиях», «звеньях» при организации атаки и оборонительных действий.

62. Что означает понятие «футбол» ! Родина футбола.

63. Что должно содержаться в протоколе матча и время его заполнения.

64. Количество судей, обслуживающих футбольный матч.

65. Правила техники безопасности во время тренировочного процесса и соревнованиях.