

**План работы
тренера-преподавателя отделения футбола Гуцаль Д.А.
на период с 13 по 18 апреля 2020 г.**

1. Самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам:
 - самоподготовка (ОФП и СФП);
 - теоретическая подготовка;
 - просмотр спортивных фильмов в сети интернет, обсуждение в группах социальных сетей.
2. Разработка методических пособий. (Методическая разработка по теме: Техническая и тактическая подготовка юных футболистов).
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.

Индивидуальный план работы на 13 - 18 апреля 2020 г. для учащихся:

1. Бессонов Александр;
2. Гуцаль Александр;
3. Дмитренко Иван;
4. Еглевский Георгий;
5. Игнатенко Сергей;
6. Изотов Иван;
7. Нехаенко Владимир;
8. Шавыкин Павел;

13.04.2020	ОФП	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, на внутренней и внешней стороне стопы.</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p>ОРУ на месте с отягощением (гантели или пластиковые бутылки с водой)</p> <ul style="list-style-type: none"> - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи <p>Прыжки Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие;</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	2 мин	Следить за дыханием
	СФП	<p>1. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</p> <p>2. Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны</p>	3 мин	
			15 мин	
			2 мин	
			1,5-2 мин	
			по 5 кувырков	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения
			по 10 наклонов	

		головой вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед-назад. 3. Приседания с выпрыгиванием вверх.	2 раза по 15 повторений	кувырков и перекатов.
15.04.2020	ОФП	Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь; ОРУ на месте с отягощением (гантели или пластиковые бутылки с водой) - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи Прыжки Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие; Упражнения на восстановление дыхания	2 мин 3 мин 15 мин 2 раза по 15 повторений 4 мин 1,5-2 мин	Следить за дыханием Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием
	СФП	1. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 3. Упражнения для мышц пресса (максимальное количество раз)	по 5 кувырков 2 раза по 15 повторений 3 раза по 1 мин. перерыв между сериями 30 сек.	Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения кувырков и перекатов.
13.04.- 18.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Развитие футбола в России.			
13.04.- 18.04.2020	Просмотр художественного фильма: Команда мечты.			

Индивидуальный план работы на 13-18 апреля 2020 г. для учащихся:

1. Ковальчук Руслан;
2. Ковальчук Дмитрий;
3. Лутай Денис;
4. Лушпай Никита;
5. Мамедов Рустам;
6. Мосеев Даниил;
7. Шепелев Даниил;

13.04.2020	ОФП	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, на внутренней и внешней стороне стопы.</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p>ОРУ на месте с отягощением (гантели или пластиковые бутылки с водой)</p> <ul style="list-style-type: none"> - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи <p>Прыжки Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие;</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	4 мин	Следить за дыханием
	СФП	<p>1. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</p> <p>2. Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны</p>	3 мин	
			15 мин	
			4 мин	
			1,5-2 мин	
			по 8 кувырков	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения
			по 10 наклонов	

		головой вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед-назад. 3. Приседания с выпрыгиванием вверх.	2 раза по 15 повторений	кувырков и перекатов.
15.04.2020	ОФП	Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь; ОРУ на месте с отягощением (гантели или пластиковые бутылки с водой) - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи	4 мин 3 мин 15 мин	Следить за дыханием Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием
		Прыжки Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие; Упражнения на восстановление дыхания	4 мин	
		Упражнения на восстановление дыхания	1,5-2 мин	
	СФП	1. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 3. Упражнения для мышц пресса (максимальное количество раз)	по 8 кувырков 2 раза по 15 повторений 3 раза по 1 мин. перерыв между сериями 30 сек.	Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения кувырков и перекатов.
13.04.- 18.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Развитие футбола в России.			
13.04.- 18.04.2020	Просмотр художественного фильма: Команда мечты.			