

**План работы  
тренера-преподавателя отделения футбола Гуцаль Д.А.  
с 27-30 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: Роль гимнастических упражнений в развитии двигательных качеств футболиста).
3. Мониторинг образовательного процесса:
  - ведение личных результатов обучающихся;
  - педагогическое наблюдение.

## Индивидуальный план работы с 27-30 апреля 2020 г. для учащихся:

1. Анфимов Родион
2. Дмитриев Святослав
3. Журавель Кирилл
4. Калинин Иван
5. Криворотенко Максим
6. Ковтун Иван
7. Колмыков Роман
8. Мисюк Иван

29.04.2020	ОФП	<p><b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, на внутренней и внешней стороне стопы.</p> <p><b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием бедра; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь, бег на месте с прямыми коленями;</p> <p><b>ОРУ на месте с отягощением</b> (гантели или пластиковые бутылки с водой)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сжимание теннисного (резинового) мяча</li> <li>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;</li> <li>- повороты туловища;</li> <li>- упражнения на ноги: приседания, выпады, махи</li> </ul> <p><b>Прыжки</b> Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.</p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>15 мин</p> <p>2 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундны перерыв. Следить за дыханием</p>
	СФП	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</li> <li>2. Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед грудью, соединены за спиной и т. п.) отведение прямых рук назад пружинящими и рывковыми движениями. То же с легкими гантелями.</li> </ol>	<p>по 5 кувырков</p> <p>по 10 наклонов</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>

		3. Поднимание туловища из положения лежа на спине; лежа на животе.	2 раза по 10 повторений (между подходами 1 минут отдых)	
27.04.2020-30.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Развитие футбола в Европе.			
27.04.2020-30.04.2020	Просмотр документального фильма: Диего Марадона.			

**Индивидуальный план работы с 27-30 апреля 2020 г. для учащихся:**

1. Нечаев Арсений
2. Рогачев Иоанн
3. Ряполов Дмитрий
4. Тарасенко Артем
5. Шептун Дмитрий
6. Щегленко Виталий
7. Щегленко Владислав

29.04.2020	ОРУ	<p><b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, на внутренней и внешней стороне стопы.</p> <p><b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием бедра; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь, на месте с прямыми коленями;</p> <p><b>ОРУ на месте с отягощением</b> (гантели или пластиковые бутылки с водой)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сжимание теннисного (резинового) мяча</li> <li>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;</li> <li>- повороты туловища;</li> <li>- упражнения на ноги: приседания, выпады, махи</li> </ul> <p><b>Прыжки</b> Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.</p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	2 мин	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием</p>
	СФП	<p>1. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</p> <p>2. Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед грудью, соединены за спиной и т. п.) отведение прямых рук назад пружинящими и рывковыми движениями. То же с легкими гантелями.</p> <p>3. Поднимание туловища из положения, лежа на спине; лежа на</p>	по 5 кувырков по 10 наклонов	
			2 мин	
			15 мин	
			1,5-2 мин	
			2 мин	
			2 раза по 10 повторений	

		животе.	(между подходами 1 минута отдых)	
27.04.2020- 30.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Развитие футбола в Европе.			
27.04.2020- 30.04.2020	Просмотр документального фильма: Диего Марадона.			