

**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. Бессонов Константин
2. Бондарев Андрей
3. Бондарев Даниил
4. Волков Егор
5. Журавель Павел
6. Калайда Олег
7. Карпов Ричард
8. Ковтун Егор

|            |     |   |   |  |
|------------|-----|---|---|--|
| 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;</p> <p><b>ОРУ на месте с отягощением</b> (гантели или пластиковые бутылки с водой)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу</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><br/>подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки в сторону: с левой на правую и с правой на левую ногу.</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 секундный 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</li> </ol>   | <p>по 5 кувырков</p> <p>по 10 наклонов</p>                            | <p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и</p>   |

|                       |  |   |  |            |
|-----------------------|--|---|--|------------|
|                       |  | назад пружинящими и рывковыми движениями. То же с легкими гантелями.<br>3. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. | 2 раза по 6 повторений ( между подходами 2 минуты отдыха). | перекатов. |
| 27.04.2020-30.04.2020 | Теоретическая подготовка<br>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. Команов Платон
2. Кривенченко Максим
3. Ложников Виктор
4. Петренко Александр
5. Питенко Дмитрий
6. Старков Дмитрий
7. Шевченко Никита

|            |  |   |  |                     |  |
|------------|--|---|--|---------------------|--|
| 29.04.2020 | ОФП  | <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.   | 2 мин  | Следить за дыханием |  |
|            |  | <b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием бедра; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь, бег на месте с прямыми коленями;   | 3 мин  |                     |  |
|            |  | <b>ОРУ на месте с отягощением</b> (гантели или пластиковые бутылки с водой)<br>- сжимание теннисного (резинового) мяча<br>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;<br>- повороты туловища;<br>- упражнения на ноги: приседания, выпады, махи | 15 мин   |                     | Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием |
|            |  | <b>Прыжки</b><br>Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.  | 2 мин  |                     |  |
|            |  | <b>Упражнения на восстановление дыхания</b>   | 1,5-2 мин  |                     |  |
| СФП        | 1. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо<br>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. | по 5 кувырок<br><br>по 10 наклонов<br><br>2 раза по 6   | Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырок и перекаатов. |                     |  |

|                       |  |   |            |  |
|-----------------------|--|---|------------|--|
|                       |  | 3. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. | повторений |  |
| 27.04.2020-30.04.2020 | Теоретическая подготовка<br>Тема: Развитие футбола в Европе. |   |            |  |
| 27.04.2020-30.04.2020 | Просмотр документального фильма: Диего Марадона.             |   |            |  |