

**План работы
тренера-преподавателя отделения футбола Гуцаль Д.А.
на 07 мая 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: Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей, посредством занятий футболом)
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.

Индивидуальный план работы на 06-08 мая 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;

06.05.2020	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"> - сжимание теннисного (резинового) мяча - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища из положения, сидя ноги врозь; - упражнения на ноги: приседания, выпады (с отягощением), махи. <p>Прыжки Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки в верх, с подниманием колен к груди.</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	2 мин	Следить за дыханием
		3 мин	15 мин	
			2 мин	
	СФП	<ol style="list-style-type: none"> 1. Статические упражнения: стойка в приседе, планка. 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. 3. В положении «мост» покачивание вперед-назад, выпрямляя и сгибая ноги. 	По 1 минуте	Между повторениям и 30 секундны перерыв
			по 10 наклонов	
			2 раза по 15 повторений	
06-08.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Развитие футбола в России.			
06-	Просмотр художественного фильма: Супер команда.			

Индивидуальный план работы на 06-08 мая 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;

06.05.2020	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) - сжимание теннисного (резинового) мяча - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища;</p> <p>Прыжки Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх, подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	2 мин	Следить за дыханием
			3 мин	
			15 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием
			2 мин	
			1,5-2 мин	
	СФП	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо 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. 3. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине. 	по 5 кувырков	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов. Между каждым упражнением м 30 секундный отдых.
			по 10 наклонов	
			2 раза по 15 повторений	
06-08.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Эволюция футбольного мяча.			
06.-08.05.2020	Просмотр документального фильма: Зидан: Портрет XXI века.			