

**План работы
тренера-преподавателя отделения футбола Гуцаль Д.А.
на период с 12 по 16 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: Основы технической подготовки юных футболистов).
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.

Индивидуальный план работы на 12-16 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;

13.05.2020	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 бедра; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь, на месте с прямыми коленями.</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). <p>Прыжки 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	
	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. 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине; лежа на 	по 10 кувырков	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.
			по 10 наклонов	
			2 раза по 15	Между

		животе. 4. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу.	повторений	сериями 1 минута отдых.
12.05.- 16.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Основные правила игры в футбол.			
12.05.- 16.05.2020	Просмотр документального фильма: «Финт».			

Индивидуальный план работы на 12-16 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;

13.05.2020	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, с прямыми коленями;</p> <p>ОРУ на месте с отягощением (гантели или пластиковые бутылки с водой)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, 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. Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед грудью, соединены за</p>	3 мин	
			15 мин	
			2-3 мин	
			1,5-2 мин	
			по 5 кувырков	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения
			по 10 наклонов	

		спиной и т. п.) отведение прямых рук назад пружинящими и рывковыми движениями. То же с легкими гантелями. 3.Поднимание туловища из положения лежа на спине, на животе.	2 раза по 15 повторений	кувырков и перекатов. Между повторениям и 1 минута отдых.
12.05.- 16.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Основные правила игры в футбол.			
12.05.- 16.05.2020	Просмотр документального фильма: «Финт».			