

**План работы
тренера-преподавателя отделения футбола Гуцаль Д.А.
на период с 18 по 23 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: Методика обучения игры в футбол).
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.

Индивидуальный план работы на 18-23 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;

19.05.2020	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 - скручивание туловища из положения лежа на полу - 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
	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	
			3 мин	
			1,5-2 мин	
			по 10 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. 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине; лежа на животе. 4. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. 5.Полуприседы на одной ноге.	2 раза по 15 повторений 2 раза по 10 повторений на каждую ногу.	кувырков и перекатов. Между сериями 1 минута отдых.
21.05.2020	ОФП	Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, Бег – на месте с высоким подниманием бедра; мелким шагом с захлестыванием голени; замедляясь и ускоряясь; с прямыми коленями; семенящий. ОРУ на месте -из различных исходных положений (основная стойка, лежа на спине, лежа на животе и пр.) наклоны и повороты головы. - сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре с колен. - беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; 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. Лежа на животе (в руках и между ступнями ног зажаты теннисные мячи) прогнуться 3. Из различных исходных положений (ноги вместе, врозь, стоя на коленях) максимальные наклоны назад.	по 5 кувырков 2 раза по 15 повторений	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.

		4. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, на животе. 5. Полуприседы на одной ноге.	2 серии по 15 повторений	Между сериями 1 минута отдыха.
18-23.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Развитие футбола в мире.			
18-23.05.2020	Просмотр документального фильма: Быть в игре.			

Индивидуальный план работы на 18-23 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;**

19.05.2020	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, 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. - боковая планка. <p>Прыжки Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением, через препятствие, с подниманием бедра к груди.</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
			2-3 мин	
			1,5-2 мин	
	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, на животе.</p>	по 5 кувырков	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.
			по 10 наклонов	
			2 раза по 15 повторений	Между повторениям

				и 1 минута отдых.
21.05.2020	ОФП	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками; с прямыми ногами.</p> <p>ОРУ на месте -из различных исходных положений (основная стойка, лежа на спине, лежа на животе и пр.) наклоны и повороты головы, круговые движения головой. То же, но с сопротивлением руками. - сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа. - беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; Стоя на месте круговые движения ногами вокруг (мяча, фишки или бутылки с водой)</p> <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>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>15 мин</p> <p>2 раза по 15 повторений</p> <p>Две серии по 10 повторений на каждую ногу.</p> <p>4 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> <p>Между сериями 1 минута отдых.</p>
	СФП	<p>1. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</p> <p>2. Лежа на животе (в руках и между ступнями ног зажаты теннисные мячи) прогнуться</p> <p>3. Из различных исходных положений (ноги вместе, врозь, стоя на коленях) максимальные наклоны назад.</p> <p>4. Полуприсяды на одной ноге.</p>	<p>по 5 кувырков</p> <p>2 раза по 15 повторений</p> <p>3 раза по 1 мин.</p> <p>перерыв между сериями 30 сек.</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекаатов.</p>
18- 23.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Развитие футбола в мире.			
18- 23.05.2020	Просмотр документального фильма: Быть в игре.			