

**План работы  
тренера-преподавателя отделения футбола Гуцаль Д.А.  
на период с 25 по 30 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: Особенности организации и методика проведения учебно-тренировочного занятия по футболу).
3. Мониторинг образовательного процесса:
  - ведение личных результатов обучающихся;
  - педагогическое наблюдение.

**Индивидуальный план работы на 25-30 мая 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

27.05.2020	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 колен; 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>- для плечевого пояса;</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 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><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. Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором</li> </ol>	<p>по 5 кувырков</p> <p>по 10 наклонов</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения кувырков и</p>

		соединенных рук на затылке, движение головы вперед-назад. 3. Приседания с выпрыгиванием вверх.	2 раза по 10 повторений	перекатов.
29.05.2020	ОФП	<b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, <b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь; <b>ОРУ на месте с отягощением</b> (гантели или пластиковые бутылки с водой) - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи  <b>Прыжки</b> Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие; <b>Упражнения на восстановление дыхания</b>	2 мин  3 мин  15 мин  2 раза по 10 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. Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед-назад. 3. Приседания с выпрыгиванием вверх.	по 5 кувырков  по 10 наклонов  2 раза по 10 повторений	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекаатов.
25-30.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: История проведения чемпионатов Мира и Европы по футболу.			
25-30.05.2020	Просмотр художественного фильма: Гол.			

## Индивидуальный план работы на 25-30 мая 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

27.05.2020	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 колен; 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>- для плечевого пояса;</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 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><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	2 мин 3 мин 15 мин 2 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	<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. Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке,</li> </ol>	по 5 кувырков по 10 наклонов	Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения кувырков и перекатов.

		движение головы вперед-назад. 3. Приседания с выпрыгиванием вверх.	2 раза по 10 повторений	
29.05.2020	ОРУ	<b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, <b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь; <b>ОРУ на месте с отягощением</b> (гантели или пластиковые бутылки с водой) - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи  <b>Прыжки</b> Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие; <b>Упражнения на восстановление дыхания</b>	2 мин  3 мин  15 мин  2 раза по 10 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. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 3. Упражнения для мышц пресса (максимальное количество раз)	по 5 кувырков  2 раза по 10 повторений 3 раза по 1 мин. перерыв между сериями 30 сек.	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.
25-30.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: История проведения чемпионатов Мира и Европы по футболу.			
25-30.05.2020	Просмотр художественного фильма: Гол.			