

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

20.05.2020	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; замедляясь и ускоряясь; с прямыми ногами; семенящий бег.</p> <p><b>ОРУ на месте:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;</li> <li>- повороты туловища из положения, сидя ноги врозь.</li> <li>- упражнения на ноги: приседания, выпады, махи.</li> <li>- круговые движения ногами через препятствие (мяч, фишка, любой другой не высокий предмет)</li> </ul> <p><b>Прыжки</b> на месте: на левой, на правой, на двух ногах.</p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>15 мин</p> <p>по десять прыжков</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 назад пружинящими и рывковыми движениями. То же с легкими гантелями.</li> <li>3. Отжимания от пола на коленях</li> </ol>	<p>по 5 кувырков</p> <p>по 10 наклонов</p> <p>2 раза по 5-</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>

			7 повторений	
22.05.2020	ОФП	<p><b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p><b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; с прямыми ногами; семенящий бег.</p> <p><b>ОРУ на месте</b> -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. Например, лежа на животе, руки за головой, отвести голову назад, оказывая сопротивление руками, и затем, нажимая руками, наклонить голову вперед, оказывая сопротивление напряжением мышц шеи</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа.</li> <li>- беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках</li> <li>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;</li> <li>- повороты туловища;</li> <li>- приставные шаги «переступы» через: (мяч, фишка, любой другой не высокий предмет)</li> </ul> <p><b>Прыжки:</b> с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх; перепрыгивание 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 раза по 5 повторений</p> <p>2 раза по 10 движений .</p> <p>3 минуты</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. в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте)</p>	<p>по 5 кувырков</p> <p>по 10 наклонов</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>

18- 23.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Эволюция футбольной экипировки.
18- 23.05.2020	Просмотр анимационного фильма: Сердце Лео.

## Индивидуальный план работы на 18-23 мая 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

20.05.2020	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; с прямыми ногами; семенящий бег.</p> <p><b>ОРУ на месте с отягощением</b> (гантели или пластиковые бутылки с водой)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;</li> <li>- повороты туловища;</li> <li>- упражнения на ноги: приседания, выпады, махи</li> <li>- Подъем согнутых ног в положении лежа</li> </ul> <p><b>Прыжки</b> подскоки и прыжки после приседа, перепрыгивание двумя ногами через препятствие, прыжки на месте на одной, на двух ногах.</p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	<p>2 мин</p> <p>4 мин</p> <p>15 мин</p> <p>2 раза по 10 касаний.</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 10-15 секундны 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 назад пружинящими и рывковыми движениями. То же с легкими гантелями.</li> <li>3. «челночный бег» - отрезок вначале</li> </ol>	<p>по 5 кувырков</p> <p>по 10 наклонов</p> <p>2 раза по 3-5</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>

		пробегаются лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т. д	повторений 3 раза по 10 повторений	Расстояние 2-3 метра.
22.05.2020	ОФП	<p><b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок.</p> <p><b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, с прямыми ногами.</p> <p><b>ОРУ на месте</b> -из различных исходных положений (основная стойка, лежа на спине, лежа на животе и пр.) наклоны и повороты головы, круговые движения головой. - 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;</p> <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, прыжок в верх с одного шага, с имитацией удара головой по мячу.</p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>15 мин</p> <p>2 раза по 5 повторений</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 10-15 секундный перерыв. Следить за дыханием</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. Прыжки вверх, с поворотом на 90 градусов.</p>	<p>по 5 кувырков</p> <p>по 10 наклонов</p> <p>2 раза по 5 повторений</p> <p>2 раза по 7 прыжков.</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>
18-23.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Эволюция футбольной экипировки.			
18-23.05.2020	Просмотр анимационного фильма: Сердце Лео.			