

**План работы**  
**тренера-преподавателя отделения футбол Кудрявцева А.Н.**  
**на период с 08 июня по 13 июня в группе СО-1**

**1. Самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам:**

- самоподготовка (ОФП и СФП)
- теоретическая подготовка
- техническая подготовка
- просмотр спортивных фильмов, просмотр матчей по футболу в сети интернет, обсуждение в группах социальных сетей

**2. Разработка методических пособий.** (Организация учебно-тренировочной деятельности юных спортсменов)

**3. Мониторинг образовательного процесса**

- педагогическое наблюдение
- ведение личных результатов обучающихся

## Индивидуальный план работы на 08-13 июня для учащихся в группе СО-1

10.06	ОФП	<b>Ходьба</b> -обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носки	2 мин	Следить за дыханием
		<b>Бег</b> - на месте с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами, прыжками, замедляясь и ускоряясь	2 мин	Следить за техникой выполнения
		<b>ОРУ</b> на месте без предметов - для плечевого пояса - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, в сторону, с различной постановкой ног - упражнения для мышц ног: приседания, выпады на месте и в движении, махи	5 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет
		<b>Прыжки:</b> Подскоки на носках; на одной на двух ногах; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие	2 мин	Следить за дыханием
		<b>Упражнения на восстановление дыхания</b>	2 мин	
	СФП	1. Упражнения с мячом: подбросить мяч вверх, коснуться руками пола и поймать мяч; ударить мяч об пол, сделать оборот вокруг своей оси и поймать мяч;	5 мин	Следить за техникой выполнения
		2. Перекатывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги	5 мин	
		3. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы(змейка)	5 мин	
08-13.06.2020	Просмотр матчей Лиги Чемпионов по футболу			