**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**детско-юношеская спортивная школа № 1 муниципального образования**

**Гулькевичский район**

П Л А Н

учебно-тренировочных занятий в период дистанционного режима работы с 13 по 19 апреля 2020 года по футболу

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Говорунов К.В. | | |
| **Этап подготовки** | НП – 1 | | |
| **Дата проведения**  **тренировочного занятия** | 14 16 18 1апреля 2020 г. | | |
| **Расписание занятий** | 15.30-16.00; 15.30-16.00; 13.00-13.30; | | |
| **Время отчетности обучающихся о выполнении заданий** | В день занятия до 19:00, посредством телефонной связи. Фото и видео с выполнением задания направляются в группу WhatsApp | | |
| **Содержание**  **тренировочного занятия** | | **Дозировка (раз, мин)** | **Организационно-методические указания** |
| Ходьба на месте 30 сек.  Бег на месте 1 мин.  Бег на месте с высоким подниманием бедра 30 сек.  Бег на месте с захлестом голени 30 сек.  Бег на месте короткими переступаниями 3-4 шага в право, в лево 6 раз, вперед, назад 6 раз.  Ходьба на месте, руки вверх, вниз, в стороны 30 сек.  **Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях (1 подход по 12 раз).  Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении (1 подход по 12 раз). Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища (1 подход по 12 раз). Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями (1 подход по 12 раз).  Упражнения на растяжку и восстановление | | 5 мин  12 мин.  3 мин.  7 мин.  3 мин. | Соблюдать инструктаж по ТБ.  Выбрать место с соблюдением рабочего расстояния от окружающих предметов.  Обеспечить хорошее освещение и доступ свежего воздуха.  Упражнения выполнять на нескользком покрытии.  После выполнения задания гигиенические процедуры. |

Тренер – преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**детско-юношеская спортивная школа № 1 муниципального образования**

**Гулькевичский район**

П Л А Н

учебно-тренировочных занятий в период дистанционного режима работы с 13 по 19 апреля 2020 года по футболу

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Говорунов К.В. | | |
| **Этап подготовки** | НП-2 | | |
| **Дата проведения**  **тренировочного занятия** | 13 15 17 18 апреля 2020 г. | | |
| **Расписание занятий** | 15.30-16.00; 15.30-16.00; 15.30-16.00; 14.00-14.30 | | |
| **Время отчетности обучающихся о выполнении заданий** | В день занятия до 19:00, посредством телефонной связи. Фото и видео с выполнением задания направляются в группу WhatsApp | | |
| **Содержание**  **тренировочного занятия** | | **Дозировка (раз, мин)** | **Организационно-методические указания** |
| Ходьба на месте 30 сек.  Бег на месте 1 мин.  Бег на месте с высоким подниманием бедра 30 сек.  Бег на месте с захлестом голени 30 сек.  Бег на месте короткими переступаниями 3-4 шага в право, в лево 6 раз, вперед, назад 6 раз.  Ходьба на месте, руки вверх, вниз, в стороны 30 сек.  **Упражнения для развития силы.**  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (2 подхода по 15 раз).  Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса (2 подхода по 15 раз). Лежа на спине - сгибание ног в коленях (для укрепления мышц задней поверхности бедра) (2 подхода по 15 раз).  Лежа на животе, одновременное поднимание рук и ног «лодочка» (2 подхода по 15 раз). Приседания с отягощением (гантели, мешочки с песком 2-3 кг) с последующим быстрым выпрямлением (2 подхода по 15 раз). Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением (2 подхода по 15 раз). Приседание на одной ноге («пистолет») (2 подхода по 8-10 раз).  Упражнения на растяжку и восстановление | | 5 мин.    15 мин.  7 мин.  3 мин. | Соблюдать инструктаж по ТБ.  Выбрать место с соблюдением рабочего расстояния от окружающих предметов.  Обеспечить хорошее освещение и доступ свежего воздуха.  Упражнения выполнять на нескользком покрытии.  После выполнения задания гигиенические процедуры. |

Тренер – преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**детско-юношеская спортивная школа № 1 муниципального образования**

**Гулькевичский район**

П Л А Н

учебно-тренировочных занятий в период дистанционного режима работы с 13 по 19 апреля 2020 года по футболу

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Говорунов К.В. | | |
| **Этап подготовки** | УТ-1 | | |
| **Дата проведения**  **тренировочного занятия** | 14 15 16 17 18 апреля 2020 г. | | |
| **Расписание занятий** | 17.00-17.30; 17.00-17.30; 17.00-17.30; 17.00-17.30; 17.00-17.30; | | |
| **Время отчетности обучающихся о выполнении заданий** | В день занятия до 19:00, посредством телефонной связи. Фото и видео с выполнением задания направляются в группу WhatsApp | | |
| **Содержание**  **тренировочного занятия** | | **Дозировка (раз, мин)** | **Организационно-методические указания** |
| Ходьба на месте 30 сек.  Бег на месте 1 мин.  Бег на месте с высоким подниманием бедра 30 сек.  Бег на месте с захлестом голени 30 сек.  Бег на месте короткими переступаниями 3-4 шага в право, в лево 6 раз, вперед, назад 6 раз.  Бег на месте с переступаниями с махом бедра вправо, влево «внутрь, наружу» 6 раз.  Бег на месте с переступаниями с махи вперед, назад по 10 раз.  Ходьба на месте, руки вверх, вниз, в стороны 30 сек.  **Имитационные упражнения.**  Переступание, имитация остановки мяча внутренней стороной стопы попеременно правой и левой ногой (пятка вниз, носок вверх) 1 мин.  Переступание, имитация передачи мяча внутренней стороной стопы попеременно правой и левой ногой 1 мин.  Переступание вправо 3-4 шага, имитация передачи с воздуха внутренней стороной стопы левой ногой, тоже с переступанием влево правой ногой 1 мин.  Переступание, удар подъемом правой ноги и левой 1 мин.  **Упражнения для развития силы.**  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (2 подхода по 15 раз).  Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса (2 подхода по 15 раз).  Лежа на животе, одновременное поднимание рук и ног «лодочка» (2 подхода по 15 раз). Приседания с отягощением (гантели, мешочки с песком 3 кг) с последующим быстрым выпрямлением (2 подхода по 15 раз). Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением (2 подхода по 15 раз).  Упражнения на растяжку и восстановление | | 3 мин.  15 мин.  9 мин.  3 мин. | Соблюдать инструктаж по ТБ.  Выбрать место с соблюдением рабочего расстояния от окружающих предметов.  Обеспечить хорошее освещение и доступ свежего воздуха.  Упражнения выполнять на нескользком покрытии.  После выполнения задания гигиенические процедуры. |

Тренер – преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

(подпись) (ФИО)