**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 мин12 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)