**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** | Ткаченко В.Н. | | |
| **Этап подготовки** | НП – 2 | | |
| **Дата проведения**  **тренировочного занятия** | 14 16 17 18.04.2020 г. | | |
| **Расписание занятий** | 17.00-17.30 17.00-17.30 17.00-17.30 12.00-12.30 | | |
| **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.  Выпады 30 сек.  Наклоны туловища 30 сек.  «Мельница» 30 сек.  ОРУ 3 мин.  Скручивания туловища с касанием мяча пола обеих сторон в седее без упора ( 2 подхода по 15 раз на каждую сторону)  Прыжки через мяч с левой на правую сторону и обратно (2 подхода по 15 раз на каждую сторону)  Прыжки на скакалке ( 3 подхода по 40 раз)  Упражнения на гибкость, упражнения на дыхание.  Теория: режим дня и питания. | | 6 мин  10 мин  15 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** | Ткаченко В.Н. | | |
| **Этап подготовки** | ТЭ-5 | | |
| **Дата проведения**  **тренировочного занятия** | 14 15 16 17 18.04.2020 г. | | |
| **Расписание занятий** | 15.00-15.30 15.00-15.30 15.00-15.30 15.00-15.30 15.00-15.30 | | |
| **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 1 мин.  Бег на месте 1 мин.  ОРУ 3 мин.  Статический комплекс. Горизонтальная планка, удержание ног(4 подхода по 30 раз)  «Уголок»(удержание ног 4 подхода по 30 сек.)  «Супермен» ( одновременное поднятие правой руки и левой ноги и наоборот, 4 подхода по 30 сек.)  Упражнения на гибкость, упражнения на дыхание.  Теория: морально-волевые качества спортсмена | | 5 мин.    6 мин.  15 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** | Ткаченко В.Н. | | |
| **Этап подготовки** | НП-3 | | |
| **Дата проведения**  **тренировочного занятия** | 13 15 17 18.04.2020 г | | |
| **Расписание занятий** | 17.00-17.30 17.00-17.30 17.00-17.30 10.00-10.30 | | |
| **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.  Наклоны туловища 30 сек.  «Мельница» 1 мин.  ОРУ 3 мин.  Скручивания туловища с касанием мяча пола обеих сторон в седе без упора (2 подхода по 15 раз на каждую сторону).  Прыжки через мяч с левой на правую и обратно ( 2 подхода по 15 раз на каждую сторону).  Прыжки на скакалке (3 подхода по 40 раз).  Упражнения на гибкость, упражнения на дыхание.  Теория: история чемпионов мира по футболу. | | 6 мин.  10 мин.  15 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)

**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** | Ткаченко В.Н. | | |
| **Этап подготовки** | ТЭ-2 | | |
| **Дата проведения**  **тренировочного занятия** | 13 14 15 16 17.04.2020 г | | |
| **Расписание занятий** | 14.00-14.30 14.00-14.30 14.00-14.30 14.00-14.30 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.  Легкоатлетические упражнения на месте 2 мин.  ОРУ 2 мин.  Развитие чувства равновесия (стойка на одной ноге, медленное, среднее, быстрое кружение на месте).  Поднимание туловища к согнутым коленям (3 подхода по 15 раз).  Приседания с мячом в руках ( 2 подхода по 20 раз).  Упражнения на гибкость. Упражнения на дыхание.  Теория: Физическая культура и спорт в России. | | 6 мин.  15 мин.  15 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)