**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 мин10 мин15 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)