**Согласовано Утверждаю**

**На собрании тренерского совета Директор МКУДО Каменская ДЮСШ Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.С. Дутов**

**«04» 10. 2021г. «04» 10. 2021г**

**МКУДО «Каменская ДЮСШ»**

План заданий для дистанционного обучения УТГ 1 и УТГ 2-4 по футболу.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | УТГ 1 тренер-преподаватель  Свешников.Ю.Н | УТГ – 2  тренер-преподаватель  Свешников.Ю.Н | УТГ – 4  тренер-преподаватель  Свешников.Ю.Н. |
| пн | 1. Ходьба на месте, руки вверх на носках, ходьба на определённом участке на пятках (руки за головой) 10 мин. 2. Разминочный бег в течении 5 минут на спортивной площадке (стадион) 3. Беговые подводящие упражнения, футбольные перемещения по площадке, с использованием фишек (как на тренировке) 4. По возможности, ведение мяча (как на тренировке) 5. Растяжка и разминка 15 мин. (всё то же что и на тренировке, только без беговых упражнений) 6. Упражнения с мячом на координацию (как на тренировке) 10 мин.    1. <https://www.youtube.com/watch?v=dOGPt8A_md8> 7. Гимнастические упражнения футболиста (силовые упражнения, поднимания туловища 5 подходов по 15 раз; отжимания от пола 5 подходов по 12 раз; приседания с руками за головой и ровной спиной 5 подходов по 15 раз, с перерывами 1-2 мин) 8. <http://footballgas.blogspot.com/2017/07/blog-post_17.html> | 1. Ходьба на месте, руки вверх на носках, ходьба на определённом участке на пятках (руки за головой) 10 мин. 2. Разминочный бег в течении 5 минут на спортивной площадке (стадион) 3. Беговые подводящие упражнения, футбольные перемещения по площадке, с использованием фишек (как на тренировке) 4. По возможности, ведение мяча (как на тренировке) 5. Растяжка и разминка 15 мин. (всё то же что и на тренировке, только без беговых упражнений) 6. Упражнения с мячом на координацию (как на тренировке) 10 мин.    1. <https://www.youtube.com/watch?v=dOGPt8A_md8> 7. Гимнастические упражнения футболиста (силовые упражнения, поднимания туловища 5 подходов по 15 раз; отжимания от пола 5 подходов по 12 раз; приседания с руками за головой и ровной спиной 5 подходов по 15 раз, с перерывами 1-2 мин) 8. <http://footballgas.blogspot.com/2017/07/blog-post_17.html> | 1. Ходьба на месте, руки вверх на носках, ходьба на определённом участке на пятках (руки за головой) 10 мин. 2. Разминочный бег в течении 5 минут на спортивной площадке (стадион) 3. Беговые подводящие упражнения, футбольные перемещения по площадке, с использованием фишек (как на тренировке) 4. По возможности, ведение мяча (как на тренировке) 5. Растяжка и разминка 15 мин. (всё то же что и на тренировке, только без беговых упражнений) 6. Гимнастические упражнения футболиста (силовые упражнения, поднимания туловища 5 подходов по 15 раз; отжимания от пола 5 подходов по 12 раз; приседания с руками за головой и ровной спиной 5 подходов по 15 раз, с перерывами 1-2 мин) 7. <http://footballgas.blogspot.com/2017/07/blog-post_17.html> |
| вт | Начинаем смотреть вышедший Чемпионат Испании и последующие турниры, которые продолжатся в середине октября | Начинаем смотреть вышедший Чемпионат Испании и последующие турниры, которые продолжатся в середине октября | Начинаем смотреть вышедший Чемпионат Испании и последующие турниры, которые продолжатся в середине октября |
| ср | 1. Ходьба на месте, руки вверх на носках, ходьба на определённом участке на пятках (руки за головой) 10 мин. 2. Разминочный бег в течении 5 минут на спортивной площадке (стадион) 3. Беговые подводящие упражнения, футбольные перемещения по площадке, с использованием фишек (как на тренировке) 4. По возможности, ведение мяча (как на тренировке) 5. Растяжка и разминка 15 мин. (всё то же что и на тренировке, только без беговых упражнений) 6. Упражнения с мячом на координацию (как на тренировке) 10 мин.    1. <https://www.youtube.com/watch?v=dOGPt8A_md8> 7. Гимнастические упражнения футболиста (силовые упражнения, поднимания туловища 5 подходов по 15 раз; отжимания от пола 5 подходов по 12 раз; приседания с руками за головой и ровной спиной 5 подходов по 15 раз, с перерывами 1-2 мин) 8. <http://footballgas.blogspot.com/2017/07/blog-post_17.html> | 1. Ходьба на месте, руки вверх на носках, ходьба на определённом участке на пятках (руки за головой) 10 мин. 2. Разминочный бег в течении 5 минут на спортивной площадке (стадион) 3. Беговые подводящие упражнения, футбольные перемещения по площадке, с использованием фишек (как на тренировке) 4. По возможности, ведение мяча (как на тренировке) 5. Растяжка и разминка 15 мин. (всё то же что и на тренировке, только без беговых упражнений) 6. Упражнения с мячом на координацию (как на тренировке) 10 мин.    1. <https://www.youtube.com/watch?v=dOGPt8A_md8> 7. Гимнастические упражнения футболиста (силовые упражнения, поднимания туловища 5 подходов по 15 раз; отжимания от пола 5 подходов по 12 раз; приседания с руками за головой и ровной спиной 5 подходов по 15 раз, с перерывами 1-2 мин) 8. <http://footballgas.blogspot.com/2017/07/blog-post_17.html> | 1. Ходьба на месте, руки вверх на носках, ходьба на определённом участке на пятках (руки за головой) 10 мин. 2. Разминочный бег в течении 5 минут на спортивной площадке (стадион) 3. Беговые подводящие упражнения, футбольные перемещения по площадке, с использованием фишек (как на тренировке) 4. По возможности, ведение мяча (как на тренировке) 5. Растяжка и разминка 15 мин. (всё то же что и на тренировке, только без беговых упражнений) 6. Упражнения с мячом на координацию (как на тренировке) 10 мин.    1. <https://www.youtube.com/watch?v=dOGPt8A_md8> 7. Гимнастические упражнения футболиста (силовые упражнения, поднимания туловища 5 подходов по 15 раз; отжимания от пола 5 подходов по 12 раз; приседания с руками за головой и ровной спиной 5 подходов по 15 раз, с перерывами 1-2 мин) 8. <http://footballgas.blogspot.com/2017/07/blog-post_17.html> |
| чт | |  |  | | --- | --- | | Начинаем смотреть вышедший Чемпионат Германии и последующие турниры, которые продолжатся в середине октября | Начинаем смотреть недавно вышедший из карантина Чемпионат Германии и последующие турниры, которые продолжатся в середине июня | | Начинаем смотреть вышедший Чемпионат Германии и последующие турниры, которые продолжатся в середине октября | Начинаем смотреть вышедший Чемпионат Германии и последующие турниры, которые продолжатся в середине октября |
| пт | 1. Ходьба на месте, руки вверх на носках, ходьба на определённом участке на пятках (руки за головой) 10 мин. 2. Разминочный бег в течении 5 минут на спортивной площадке (стадион) 3. Беговые подводящие упражнения, футбольные перемещения по площадке, с использованием фишек (как на тренировке) 4. По возможности, ведение мяча (как на тренировке) 5. Растяжка и разминка 15 мин. (всё то же что и на тренировке, только без беговых упражнений) 6. Упражнения с мячом на координацию (как на тренировке) 10 мин.    1. <https://www.youtube.com/watch?v=dOGPt8A_md8> 7. Гимнастические упражнения футболиста (силовые упражнения, поднимания туловища 5 подходов по 15 раз; отжимания от пола 5 подходов по 12 раз; приседания с руками за головой и ровной спиной 5 подходов по 15 раз, с перерывами 1-2 мин)   <http://footballgas.blogspot.com/2017/07/blog-post_17.html> | 1. Ходьба на месте, руки вверх на носках, ходьба на определённом участке на пятках (руки за головой) 10 мин. 2. Разминочный бег в течении 5 минут на спортивной площадке (стадион) 3. Беговые подводящие упражнения, футбольные перемещения по площадке, с использованием фишек (как на тренировке) 4. По возможности, ведение мяча (как на тренировке) 5. Растяжка и разминка 15 мин. (всё то же что и на тренировке, только без беговых упражнений) 6. Упражнения с мячом на координацию (как на тренировке) 10 мин.    1. <https://www.youtube.com/watch?v=dOGPt8A_md8> 7. Гимнастические упражнения футболиста (силовые упражнения, поднимания туловища 5 подходов по 15 раз; отжимания от пола 5 подходов по 12 раз; приседания с руками за головой и ровной спиной 5 подходов по 15 раз, с перерывами 1-2 мин)   <http://footballgas.blogspot.com/2017/07/blog-post_17.html> | 1. Ходьба на месте, руки вверх на носках, ходьба на определённом участке на пятках (руки за головой) 10 мин. 2. Разминочный бег в течении 5 минут на спортивной площадке (стадион) 3. Беговые подводящие упражнения, футбольные перемещения по площадке, с использованием фишек (как на тренировке) 4. По возможности, ведение мяча (как на тренировке) 5. Растяжка и разминка 15 мин. (всё то же что и на тренировке, только без беговых упражнений) 6. Упражнения с мячом на координацию (как на тренировке) 10 мин.    1. <https://www.youtube.com/watch?v=dOGPt8A_md8> 7. Гимнастические упражнения футболиста (силовые упражнения, поднимания туловища 5 подходов по 15 раз; отжимания от пола 5 подходов по 12 раз; приседания с руками за головой и ровной спиной 5 подходов по 15 раз, с перерывами 1-2 мин)   <http://footballgas.blogspot.com/2017/07/blog-post_17.html> |
| сб | Начинаем смотреть вышедший Чемпионат Германии и последующие турниры, которые продолжатся в середине октября | Начинаем смотреть вышедший Чемпионат Германии и последующие турниры, которые продолжатся в середине октября | Начинаем смотреть вышедший Чемпионат Германии и последующие турниры, которые продолжатся в середине октября |
|  |  |  |  |