**Согласовано Утверждаю**

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

**«22» 11. 2021г. «22» 11. 2021г**

 **МКУДО «Каменская ДЮСШ»**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | УТГ 1тренер-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 ноября | Начинаем смотреть вышедший Чемпионат Испании и последующие турниры, которые продолжатся в середине ноября | Начинаем смотреть вышедший Чемпионат Испании и последующие турниры, которые продолжатся в середине ноября |
| 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 ноября | 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 ноября | Начинаем смотреть вышедший Чемпионат Германии и последующие турниры, которые продолжатся в середине ноября |
| 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 ноября | Начинаем смотреть вышедший Чемпионат Германии и последующие турниры, которые продолжатся в середине ноября | Начинаем смотреть вышедший Чемпионат Германии и последующие турниры, которые продолжатся в середине ноября |
|  |  |  |  |