Тренер-преподаватель: Шепелявцев А.И.

Вид спорта: футбол, группа СОГ-2 Нагрузка:6 часов

Онлайн -консультации: понедельник, вторник, четверг с 14 до 15 часов

Ресурс:тел.89185014763

**План самостоятельной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | раздел | наименование | нагрузка |
| 07.05.2020 |  | разминка | **15 мин** |
|  | ОФП | Силовая подготовка:  Сгибание рук в упоре лёжа  Подъём туловища лёжа на спине  Приседания руки за головой  Прыжки ч/з скакалку(на улице):  на двух нагах  на правой  на левой | **30 мин**  3\*10-15 раз  3\*20 раз  3\*25 раз  3\*50 раз  2\*15 раз  2\*10-15 раз |
|  | СФП | Упражнения на развитие гибкости(наклоны,шпагаты) | **15 мин** |
|  | Теория | Физкультура и спорт в России (ресурс-Интернет) | **30 мин** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | раздел | наименование | нагрузка |
| 12.05.2020 |  | разминка | **15 мин** |
|  | ОФП | Силовая подготовка:  Сгибание рук в упоре лёжа  Подъём туловища лёжа на спине  Приседания руки за головой  Прыжки ч/з скакалку(на улице):  на двух нагах  на правой  на левой | **30 мин**  3\*10-15 раз  3\*20 раз  3\*25 раз  3\*50 раз  2\*15 раз  2\*10-15 раз |
|  | СФП | Упражнения на развитие прыгучести (выпрыгивания вверх с одной и двух ног)(на улице, во дворе ) | **15 мин** |
|  | Теория | Сведенья о строении и функциях организма (ресурс-Интернет) | **30 мин** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | раздел | наименование | нагрузка |
| 14.05.2020 |  | разминка | **15 мин** |
|  | ОФП | Силовая подготовка:  Сгибание рук в упоре лёжа  Подъём туловища лёжа на спине  Приседания руки за головой  Прыжки ч/з скакалку(на улице):  на двух нагах  на правой  на левой | **30 мин**  3\*10-15 раз  3\*20 раз  3\*25 раз  3\*50 раз  2\*15 раз  2\*10-15 раз |
|  | СФП | Упражнения на развитие быстроты(на улице, во дворе | **15 мин** |
|  | Теория | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни (ресурс-Интернет) | **30 мин** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | раздел | наименование | нагрузка |
| 18.05.2020 |  | разминка | **15 мин** |
|  | ОФП | Силовая подготовка:  Сгибание рук в упоре лёжа  Подъём туловища лёжа на спине  Приседания руки за головой  Прыжки ч/з скакалку(на улице):  на двух ногах  на правой  на левой | **30 мин**  3\*10-15 раз  3\*20 раз  3\*25 раз  3\*50 раз  2\*15 раз  2\*10-15 раз |
|  | СФП | Упражнения на развитие гибкости(наклоны,шпагаты) | **15 мин** |
|  | Теория | Основные правила игры в футбол (ресурс-Интернет) | **30 мин** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | раздел | наименование | нагрузка |
| 19.05.2020 |  | разминка | **15 мин** |
|  | ОФП | Силовая подготовка:  Сгибание рук в упоре лёжа  Подъём туловища лёжа на спине  Приседания руки за головой  Прыжки ч/з скакалку(на улице):  на двух нагах  на правой  на левой | **30 мин**  3\*10-15 раз  3\*20 раз  3\*25 раз  3\*50 раз  2\*15 раз  2\*10-15 раз |
|  | СФП | Упражнения на развитие прыгучести (выпрыгивания вверх с одной и двух ног)(на улице, во дворе ) | **15 мин** |
|  | Теория | Основные правила игры в футбол (ресурс-Интернет) | **30 мин** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | раздел | наименование | нагрузка |
| 21.05.2020 |  | разминка | **15 мин** |
|  | ОФП | Силовая подготовка:  Сгибание рук в упоре лёжа  Подъём туловища лёжа на спине  Приседания руки за головой  Прыжки ч/з скакалку(на улице):  на двух нагах  на правой  на левой | **30 мин**  3\*10-15 раз  3\*20 раз  3\*25 раз  3\*50 раз  2\*15 раз  2\*10-15 раз |
|  | СФП | Упражнения на развитие быстроты(на улице, во дворе) | **15 мин** |
|  | Теория | Основные правила игры в футбол (ресурс-Интернет) | **30 мин** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | раздел | наименование | нагрузка |
| 25.05.2020 |  | разминка | **15 мин** |
|  | ОФП | Силовая подготовка:  Сгибание рук в упоре лёжа  Подъём туловища лёжа на спине  Приседания руки за головой  Прыжки ч/з скакалку(на улице):  на двух нагах  на правой  на левой | **30 мин**  3\*10-15 раз  3\*20 раз  3\*25 раз  3\*50 раз  2\*15 раз  2\*10-15 раз |
|  | СФП | Упражнения на развитие прыгучести (выпрыгивания вверх с одной и двух ног)(на улице, во дворе ) | **15 мин** |
|  | Теория | Основные правила игры в стритбол(ресурс-Интернет) | **30 мин** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | раздел | наименование | нагрузка |
| 26.05.2020 |  | разминка | **15 мин** |
|  | ОФП | Силовая подготовка:  Сгибание рук в упоре лёжа  Подъём туловища лёжа на спине  Приседания руки за головой  Прыжки ч/з скакалку(на улице):  на двух нагах  на правой  на левой | **30 мин**  3\*10-15 раз  3\*20 раз  3\*25 раз  3\*50 раз  2\*15 раз  2\*10-15 раз |
|  | СФП | Упражнения на развитие быстроты(на улице, во дворе | **15 мин** |
|  | Теория | Основные правила игры в стритбол (ресурс-Интернет) | **30 мин** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | раздел | наименование | нагрузка |
| 28.05.2020 |  | разминка | **15 мин** |
|  | ОФП | Силовая подготовка:  Сгибание рук в упоре лёжа  Подъём туловища лёжа на спине  Приседания руки за головой  Прыжки ч/з скакалку(на улице):  на двух нагах  на правой  на левой | **30 мин**  3\*10-15 раз  3\*20 раз  3\*25 раз  3\*50 раз  2\*15 раз  2\*10-15 раз |
|  | СФП | Упражнения на развитие гибкости(наклоны,шпагаты) | **15 мин** |
|  | Теория | Судейство и жесты судей в стритболе (ресурс -Интернет) | **30 мин** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | раздел | наименование | нагрузка |

Тренер-преподаватель: Шепелявцев А.И.

Вид спорта: баскетбол, группа СОГ-3 Нагрузка:6 часов

Он-лайн консультации: вторник, четверг ,пятница с 14 до 15 часов

Ресурс: тел.89185014763

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | раздел | наименование | нагрузка |
| 7.05.2020 |  | разминка | **15 мин** |
|  | ОФП | Силовая подготовка:  Сгибание рук в упоре лёжа  Подъём туловища лёжа на спине  Приседания руки за головой  Прыжки ч/з скакалку(на улице):  на двух нагах  на правой  на левой | **30 мин**  4\*20-25 раз  3\*25 раз  3\*30 раз  4\*80 раз  3\*20 раз  3\*20 раз |
|  | СФП | Упражнения на развитие быстроты(на улице, во дворе | **15 мин** |
|  | Теория | История развития футбола (ресурс -Интернет) | **30 мин** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | раздел | наименование | нагрузка |
| 8.05.2020 |  | разминка | **15 мин** |
|  | ОФП | Силовая подготовка:  Сгибание рук в упоре лёжа  Подъём туловища лёжа на спине  Приседания руки за головой  Прыжки ч/з скакалку(на улице):  на двух нагах  на правой  на левой | **30 мин**  4\*20-25 раз  3\*25 раз  3\*30 раз  4\*80 раз  3\*20 раз  3\*20 раз |
|  | СФП | Упражнения на развитие гибкости(наклоны,шпагаты) | **15 мин** |
|  | Теория | Физкультура и спорт в России (ресурс-Интернет) | **30 мин** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | раздел | наименование | нагрузка |
| 12.05.2020 |  | разминка | **15 мин** |
|  | ОФП | Силовая подготовка:  Сгибание рук в упоре лёжа  Подъём туловища лёжа на спине  Приседания руки за головой  Прыжки ч/з скакалку(на улице):  на двух нагах  на правой  на левой | **30 мин**  4\*20-25 раз  3\*25 раз  3\*30 раз  4\*80 раз  3\*20 раз  3\*20 раз |
|  | СФП | Упражнения на развитие прыгучести (выпрыгивания вверх с одной и двух ног)(на улице, во дворе ) | **15 мин** |
|  | Теория | Сведенья о строении и функциях организма (ресурс-Интернет) | **30 мин** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | раздел | наименование | нагрузка |
| 14.05.2020 |  | разминка | **15 мин** |
|  | ОФП | Силовая подготовка:  Сгибание рук в упоре лёжа  Подъём туловища лёжа на спине  Приседания руки за головой  Прыжки ч/з скакалку(на улице):  на двух нагах  на правой  на левой | **30 мин**  4\*20-25 раз  3\*25 раз  3\*30 раз  4\*80 раз  3\*20 раз  3\*20 раз |
|  | СФП | Упражнения на развитие быстроты(на улице, во дворе) | **15 мин** |
|  | Теория | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни (ресурс-Интернет) | **30 мин** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | раздел | наименование | нагрузка |
| 15.05.2020 |  | разминка | **15 мин** |
|  | ОФП | Силовая подготовка:  Сгибание рук в упоре лёжа  Подъём туловища лёжа на спине  Приседания руки за головой  Прыжки ч/з скакалку(на улице):  на двух нагах  на правой  на левой | **30 мин**  4\*20-25 раз  3\*25 раз  3\*30 раз  4\*80 раз  3\*20 раз  3\*20 раз |
|  | СФП | Упражнения на развитие гибкости(наклоны,шпагаты) | **15 мин** |
|  | Теория | Основные правила игры в футбол (ресурс-Интернет) | **30 мин** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | раздел | наименование | нагрузка |
| 19.05.2020 |  | разминка | **15 мин** |
|  | ОФП | Силовая подготовка:  Сгибание рук в упоре лёжа  Подъём туловища лёжа на спине  Приседания руки за головой  Прыжки ч/з скакалку(на улице):  на двух нагах  на правой  на левой | **30 мин**  4\*20-25 раз  3\*25 раз  3\*30 раз  4\*80 раз  3\*20 раз  3\*20 раз |
|  | СФП | Упражнения на развитие прыгучести (выпрыгивания вверх с одной и двух ног)(на улице, во дворе ) | **15 мин** |
|  | Теория | Основные правила игры в футбол (ресурс-Интернет) | **30 мин** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | раздел | наименование | нагрузка |
| 21.05.2020 |  | разминка | **15 мин** |
|  | ОФП | Силовая подготовка:  Сгибание рук в упоре лёжа  Подъём туловища лёжа на спине  Приседания руки за головой  Прыжки ч/з скакалку(на улице):  на двух нагах  на правой  на левой | **30 мин**  4\*20-25 раз  3\*25 раз  3\*30 раз  4\*80 раз  3\*20 раз  3\*20 раз |
|  | СФП | Упражнения на развитие быстроты(на улице, во дворе) | **15 мин** |
|  | Теория | Судейство и жесты судей в баскетболе (ресурс –Интернет) | **30 мин** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | раздел | наименование | нагрузка |
| 22.05.2020 |  | разминка | **15 мин** |
|  | ОФП | Силовая подготовка:  Сгибание рук в упоре лёжа  Подъём туловища лёжа на спине  Приседания руки за головой  Прыжки ч/з скакалку(на улице):  на двух нагах  на правой  на левой | **30 мин**  4\*20-25 раз  3\*25 раз  3\*30 раз  4\*80 раз  3\*20 раз  3\*20 раз |
|  | СФП | Упражнения на развитие гибкости(наклоны,шпагаты) | **15 мин** |
|  | Теория | Основные правила игры в стритбол(ресурс-Интернет) | **30 мин** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | раздел | наименование | нагрузка |
| 26.05.2020 |  | разминка | **15 мин** |
|  | ОФП | Силовая подготовка:  Сгибание рук в упоре лёжа  Подъём туловища лёжа на спине  Приседания руки за головой  Прыжки ч/з скакалку(на улице):  на двух нагах  на правой  на левой | **30 мин**  4\*20-25 раз  3\*25 раз  3\*30 раз  4\*80 раз  3\*20 раз  3\*20 раз |
|  | СФП | Упражнения на развитие прыгучести (выпрыгивания вверх с одной и двух ног)(на улице, во дворе ) | **15 мин** |
|  | Теория | Основные правила игры в стритбол(ресурс-Интернет) | **30 мин** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | раздел | наименование | нагрузка |
| 28.05.2020 |  | разминка | **15 мин** |
|  | ОФП | Силовая подготовка:  Сгибание рук в упоре лёжа  Подъём туловища лёжа на спине  Приседания руки за головой  Прыжки ч/з скакалку(на улице):  на двух нагах  на правой  на левой | **30 мин**  4\*20-25 раз  3\*25 раз  3\*30 раз  4\*80 раз  3\*20 раз  3\*20 раз |
|  | СФП | Упражнения на развитие быстроты(на улице, во дворе | **15 мин** |
|  | Теория | Судейство и жесты судей в стритболе (ресурс –Интернет) | **30 мин** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | раздел | наименование | нагрузка |
| 29.05.2020 |  | разминка | **15 мин** |
|  | ОФП | Силовая подготовка:  Сгибание рук в упоре лёжа  Подъём туловища лёжа на спине  Приседания руки за головой  Прыжки ч/з скакалку(на улице):  на двух нагах  на правой  на левой | **30 мин**  4\*20-25 раз  3\*25 раз  3\*30 раз  4\*80 раз  3\*20 раз  3\*20 раз |
|  | СФП | Упражнения на развитие гибкости(наклоны,шпагаты) | **15 мин** |
|  | Теория | ТБ при занятиях спортивными играми. Требования к инвентарю и оборудованию (ресурс-Интернет) | **30 мин** |