|  |  |
| --- | --- |
| Объединение: Мини-футбол  ПОО: **ГПОАУ ЯО Ярославский педагогический колледж** | Период: 16.11 - 28.11.2020  Преподаватель: Репин А.С. |
| Количество часов: 12 часов |  |

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование темы** | **СРС**  **(ч.)** | **Рекомендуемая литература** | **Содержание задания** | **Форма представления выполненного задания** |
| **1.** | ***Общая физическая подготовка*** | **1**  **16.11** | *1. 15мин. Общеразвивающие упражнения на подготовку всех групп мышц к работе (выполняется с верху: мышцы шеи; плечевой, локтевой, кистевые суставы, мышцы спины, таза,(различные наклоны);мышцы ног( выпады, перекаты, приседания, прыжки.)*  *2. 20мини. Работа с мячом: ведение левой, правой ногой, жонглирование мячом, удары левой, правой ногой.*  *3. 20 Легкий бег.* | Ежедневное выполнение данных упражнений. | Видео отчет на электронную почту, или в ВК. |
| **2.** | ***Специальная подготовка футболиста*** | **1**  **16.11** | *Выполняем специальные упражнения: 2. 20мини. Работа с мячом: ведение левой, правой ногой, жонглирование мячом, удары левой, правой ногой.*  *Добавляем упражнения из видео:*  <https://yandex.ru/video/preview?filmId=12121980400721380073&text=%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0%20%D0%BF%D0%BE%20%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83%20%D0%B2%20%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%B8%D1%85%20%D1%83%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%8F%D1%85&path=wizard&parent-reqid=1586157796345307-1538855894008321259300207-vla1-3174&redircnt=1586159051.1> | Ежедневное выполнение данных упражнений. | Видео отчет на электронную почту, или в ВК. |
| **3.** | ***Общая физическая подготовка*** | **1**  **16.11** | *Упражнение на выносливость: Легкий бег в одном темпе не менее 3000 м.* | Ежедневное выполнение данных упражнений. | Видео отчет в виде скриншотов приложения «здоровье» на электронную почту, или в ВК. |
| **4.** | ***Общая физическая подготовка*** | **1**  **20.11** | *1. 15мин. Общеразвивающие упражнения на подготовку всех групп мышц к работе (выполняется с верху: мышцы шеи; плечевой, локтевой, кистевые суставы, мышцы спины, таза,(различные наклоны);мышцы ног( выпады, перекаты, приседания, прыжки.)*  *2. 20мини. Работа с мячом: ведение левой, правой ногой, жонглирование мячом, удары левой, правой ногой.*  *3. 20 Легкий бег.* | Ежедневное выполнение данных упражнений. | Видео отчет на электронную почту, или в ВК. |
| **5.** | ***Специальная подготовка футболиста*** | **1**  **20.11** | *Выполняем специальные упражнения: 2. 20мини. Работа с мячом: ведение левой, правой ногой, жонглирование мячом, удары левой, правой ногой.*  *Добавляем упражнения из видео:*  <https://yandex.ru/video/preview?filmId=12121980400721380073&text=%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0%20%D0%BF%D0%BE%20%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83%20%D0%B2%20%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%B8%D1%85%20%D1%83%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%8F%D1%85&path=wizard&parent-reqid=1586157796345307-1538855894008321259300207-vla1-3174&redircnt=1586159051.1> | Ежедневное выполнение данных упражнений. | Видео отчет на электронную почту, или в ВК. |
| **6.** | ***Общая физическая подготовка*** | **1**  **20.11** | *Упражнение на выносливость: Легкий бег в одном темпе не менее 3000 м.* | Ежедневное выполнение данных упражнений. | Видео отчет в виде скриншотов приложения «здоровье» на электронную почту, или в ВК. |
| **7.** | ***Общая физическая подготовка*** | **1**  **23.11** | *1. 15мин. Общеразвивающие упражнения на подготовку всех групп мышц к работе (выполняется с верху: мышцы шеи; плечевой, локтевой, кистевые суставы, мышцы спины, таза,(различные наклоны);мышцы ног( выпады, перекаты, приседания, прыжки.)*  *2. 20мини. Работа с мячом: ведение левой, правой ногой, жонглирование мячом, удары левой, правой ногой.*  *3. 20 Легкий бег.* | Ежедневное выполнение данных упражнений. | Видео отчет на электронную почту, или в ВК. |
| **8.** | ***Специальная подготовка футболиста*** | **1**  **23.11** | *Выполняем специальные упражнения: 2. 20мини. Работа с мячом: ведение левой, правой ногой, жонглирование мячом, удары левой, правой ногой.*  *Добавляем упражнения из видео:*  <https://yandex.ru/video/preview?filmId=12121980400721380073&text=%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0%20%D0%BF%D0%BE%20%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83%20%D0%B2%20%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%B8%D1%85%20%D1%83%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%8F%D1%85&path=wizard&parent-reqid=1586157796345307-1538855894008321259300207-vla1-3174&redircnt=1586159051.1> | Ежедневное выполнение данных упражнений. | Видео отчет на электронную почту, или в ВК. |
| **9.** | ***Общая физическая подготовка*** | **1**  **23.11** | *Упражнение на выносливость: Легкий бег в одном темпе не менее 3000 м.* | Ежедневное выполнение данных упражнений. | Видео отчет в виде скриншотов приложения «здоровье» на электронную почту, или в ВК. |
| **10.** | ***Общая физическая подготовка*** | **1**  **27.11** | *1. 15мин. Общеразвивающие упражнения на подготовку всех групп мышц к работе (выполняется с верху: мышцы шеи; плечевой, локтевой, кистевые суставы, мышцы спины, таза,(различные наклоны);мышцы ног( выпады, перекаты, приседания, прыжки.)*  *2. 20мини. Работа с мячом: ведение левой, правой ногой, жонглирование мячом, удары левой, правой ногой.*  *3. 20 Легкий бег.* | Ежедневное выполнение данных упражнений. | Видео отчет на электронную почту, или в ВК. |
| **11.** | ***Специальная подготовка футболиста*** | **1**  **27.11** | *Выполняем специальные упражнения: 2. 20мини. Работа с мячом: ведение левой, правой ногой, жонглирование мячом, удары левой, правой ногой.*  *Добавляем упражнения из видео:*  <https://yandex.ru/video/preview?filmId=12121980400721380073&text=%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0%20%D0%BF%D0%BE%20%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83%20%D0%B2%20%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%B8%D1%85%20%D1%83%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%8F%D1%85&path=wizard&parent-reqid=1586157796345307-1538855894008321259300207-vla1-3174&redircnt=1586159051.1> | Ежедневное выполнение данных упражнений. | Видео отчет на электронную почту, или в ВК. |
| **12.** | ***Общая физическая подготовка*** | **1**  **27.11** | *Упражнение на выносливость: Легкий бег в одном темпе не менее 3000 м.* | Ежедневное выполнение данных упражнений. | Видео отчет в виде скриншотов приложения «здоровье» на электронную почту, или в ВК. |

*Пояснения:*

*Отчеты о выполнении задания предоставляются по электронному адресу:* [*zxcvb-321@yandex.ru*](mailto:zxcvb-321@yandex.ru) *или в личных сообщениях в ВК* <https://vk.com/id173337312>