План дистанционного обучения спорт глухих
дисциплина-футбол

Тренер-преподаватель: Елькин Богдан Валерьевич
Группа НП- 1(1) Вторник, Четверг, Пятница с 15.00 до 17.00
Группа НП – 1(2) Понедельник, Среда, с 15.00 до 17.00, Пятница с 13.00 до 15.00
Ресурс: WhatsApp
Даты проведения с 14.10 по 22.10

Конспект индивидуального учебно-тренировочного занятия для полевого игрока

Задачи: 1. Развитие подвижности, гибкости

2. Техника владения мячом

№	Часть урока	Содержание	Дозировка минут	Методические указания
I	Подготовительная часть	Разминка: ОРУ С мячом в руках наклоны, повороты вниз, вверх, вправо, влево	2-3 мин	следить за правильностью выполнения упражнений
II	Основная часть	Развитие гибкости: - упр. для суставов позвоночного столба; - для тазобедренных суставов; - для коленных суставов; - для голеностопных суставов; Техника владения мячом: - стоя на месте переброс мяча с ноги на ногу «щекой»; - касание мяча носком подошвы на каждый шаг; - касание мяча внутренней, внешней стороной стопы; - подошвой тянуть мяч на себя с переходом на подъем; - одной ногой катим мяч носком подошвы вправо, влево круговые движения; - движение вокруг мяча; - перешаг через мяч; - убрать мяч под себя; - прыжки через мяч влево, вправо, вперед-назад;	5 повт. по 2-3 мин	Постепенно увеличивать амплитуду Правой, левой ногой Правой, левой ногой

III	Заключительная часть	Упражнение на расслабление и восстановление дыхания. По возможности снять видео и фото занятий.		

Конспект индивидуального учебно-тренировочного занятия для полевого игрока Задачи: 1. Развитие силы толчка ногами

2. Техника ведения мяча

№	Часть урока	Содержание	Дозировка минут	Методические указания
I	Подготовительная часть	Разминка: ОРУ	5-6 мин	Без мяча и с мячом.
II	Основная часть	Развитие силы: - прыжки на прямых ногах; - прыжки на одной ноге; - прыжки сидя; - упр.на расслабление; - полуприсед на одной ноге; - двух ногах; легкий бег по лестнице; Ведение мяча: - переброс мяча с ноги на ногу «щекой» ; - внешней стороной стопы; - подошвой боком; - подошвой спиной вперед; - одной ногой внутренней, внешней стороной стопы; - елочка вперед и спиной; - подошвой тянуть мяч на себя с переходом на подъем; - убрать мяч под себя; - носком подошвой вперед; - перекат мяча с ноги на ногу; - перешаг через мяч; - разворот «зидана»	4 повт. По 2-3 мин 7 повт. По 2-3 мин	Сначала на месте потом в движении 2-3повторения В движении Правой, левой ногой

	Заключительная часть	Упражнение на расслабление и восстановление дыхания. По возможности снять видео и фото занятий.		Подведение итогов.

Конспект индивидуального учебно-тренировочного занятия для полевого игрока Задачи: 1. Развитие быстроты

2. Ведение мяча, обманные движения (финты)

№	Часть урока	Содержание	Дозировка минут	Методические указания
I	Подготовительная часть	Разминка: ОРУ	5-10мин	Без мяча и с мячом.
II	Основная часть	Развитие быстроты: - мелкий семенящий бег; - прискок и мах руками вперед, назад; - бег с высоким подниманием бедра; - бег захлест голени; - приставной шаг; - скрестный шаг; - движение спиной вперед; - челночный бег; Ведение мяча: - квадрат ведение мяча разными способами; - ведение мяча «восьмерка» - переступ через мяч левой нагой, убрать мяч внешней стороной правой ноги с уходом в право; - переступ правой, левой нагой; - разворот «зидана».	5повт. 8повт.	Следить за правильным выполнением упражнения Разный способ ведения Показать корпусом вправо, уход влево и наоборот
III	Заключительная часть	Упражнение на расслабление и восстановление дыхания. По возможности снять видео и Фото занятий по WhatsApp.		Подведение итогов.

Конспект индивидуального учебно-тренировочного занятия для полевого игрока

Задачи:1. Развитие ловкости, координации
2. Закрепление техники ведения мяча

№	Часть урока	Содержание	Дозировка минут	Методические указания
I	Подготовительная часть	Разминка: ОРУ	5-10мин	Без мяча и с мячом.
II	Основная часть	Развитие ловкости: - кувырок вперед, назад; - кувырок с мячом в руках; - подбросить мяч вверх кувырок, встаем и ловим мяч; - жонглирование мячом подъемом, бедром, головой; Ведение мяча меду фишками, слалом: - переброс мяча с ноги на ногу; - внутренней стороной стопы; - внешней стороной; - одной ногой внутренней, внешней; - перекат мяча; - спиной подошвой;	7повт.	Следим за правильным выполнением упражнений Ведение два касания правой, левой ногой Правой, левой ногой
III	Заключительная часть	Упражнение на расслабление и восстановление дыхания. По возможности снять видео и фото занятий.		Подведение итогов.

Конспект индивидуального учебно-тренировочного занятия для вратаря

Задачи: Техника владения мячом

№	Часть урока	Содержание	Дозировка минут	Методические указания
I	Подготовительная часть	Разминка: ОРУ	5-7 мин	Без мяча и с мячом.
II	Основная часть	Упражнения для вратаря: - стоя, удары мяча о землю поочередно каждой рукой и ловля мяча после отскоков; - стоя, мяч в руках, круговые движения в плоскости туловища; - стоя, мяч в вытянутых руках, вращение мяча в разных направлениях; - стоя, переброс мяча с одной руки в другую; - стоя, мяч в вытянутых руках, отпускать мяч, ловить его у земли и прижимать к груди; - стоя, одной рукой ударять мяч под углом о землю, обеими руками ловить в стороне; - стоя ноги врозь, бросая мяч между ногами назад, поворачиваться и ловить мяч; - повторные удары мяча о землю правой рукой между ногами назад, левой между ногами вперед.		Следить за правильным выполнением упражнения Количество повторений 8-10 раз
III	Заключительная часть	Упражнение на расслабление и восстановление дыхания. По возможности снять видео и фото занятий.		Подведение итогов.

I. Физическая подготовка.

Упражнения на развитие ловкости

- Кувырки вперед и назад из упора присев.
- Серии кувырков: один вперед, один назад.
- Кувырки вперед и назад через плечо.
- Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.

С футбольным мячом

1. Кувырки вперед и назад с мячом в руках.
2. Подбросить мяч руками вверх, сделать кувырок вперед, поймать опускающийся мяч.
3. То же, но после кувырка быстро встать, прыгнуть вверх и поймать мяч.
4. Жонглирование мячом ногами, бедром, головой.
5. Ведение мяча между деревьями (флажками, кирпичами и т.п.) на различной скорости.
6. Подбросить мяч руками вперед – вверх, сделать кувырок вперед (на траве, мате) встать и после того, как мяч коснется земли, осуществлять ведение, меняя направление движения.
7. Жонглирование теннисным мячом.

Для того чтобы у занимающихся совершенствовать ловкость, необходимо последовательно овладевать все более качественно новыми упражнениями, усложняя уже освоенные. На развитие ловкости направлены упражнения по овладению техническими приемами игры.

Упражнения на развитие гибкости

- Круговые движения стопами в положении сед, ноги вверх, а также в положении лежа на спине, ноги вверх.
- Круговые (восьмеркообразные) движения стопой в положении стойка на одной ноге, другая нога вперед.
- Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед грудью, соединены за спиной и т. п.) отведение прямых рук назад пружинящими и рывковыми движениями. То же с легкими гантелями.
- В положении «мост» покачивание вперед-назад, выпрямляя и сгибая ноги.
- Из положения сидя (ноги вместе, врозь) наклоны вперед, доставая или захватывая носки ног.
- Из различных исходных положений (ноги вместе, врозь, стоя на коленях) максимальные наклоны назад.
- Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удары головой по мячу.
- Во время медленного бега прыжки вверх с поворотом на 90-180°.

С ***футбольным мячом***

1. Захват стопами вытянутых ног мяча с подниманием ног на 45° (рис. 4)

2. То же, с последующим сгибанием-разгибанием стоп.
3. Доставание в прыжке подвешенного к стойке мяча.
4. Доставание носком вытянутой ноги в положении лежа на спине (или в упоре сзади с согнутыми ногами) постепенно поднимаемого партнером вверх мяча (рис. 5).

5. Повороты стоп наружу-внутрь. При этом носки ног прижимают к голеням мячи.

6. Приседания в парах спиной друг к другу с зажатым между спинами мячом.
7. То же, но с двумя мячами.
8. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах с зажатым между стопами мячом (лежа на животе) .При этом пятки касаются ягодиц.

9. Прыжки вверх с зажатым между стопами мячом, стараясь коснуться коленями груди .

10.Бросания голенями при прыжке вверх зажатого между стопами мяча в направлении через себя - вперед.

11. Сгибание ног до касания носками поверхности поля за головой из положения на спине с зажатыми между стопами мячом.

16. Пружинящие наклоны назад хватом за пятки из положения стоя на коленях с выполнением остановки опускающегося мяча грудью. Мяч набрасывается партнером.

17. Лежа на животе (в руках и между ступнями ног зажаты мячи) прогнуться.

18. Одновременное поднимание ног с зажатым между стопами мячом и туловищем из положения лежа на боку.

Упражнения на развитие быстроты

- Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 с. Повторить 3—4 раза.
- То же, но с опорой. Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги.
- Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках. Движения ногами выполняются в быстром темпе в течение 10 с. Повторить 3—4 раза.

- Взбегание по ступенькам лестницы. Выполняется в быстром темпе.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа.
2. Лазание по канату с помощью ног и без участия ног.
3. Встать с партнером друг против друга, взяться за палку двумя руками. Держа палку на вытянутых руках, перетягивать друг друга, преодолевая сопротивление партнера.
4. Встать с партнером друг против друга и, опираясь о ладони друг друга, попеременно сгибать и выпрямлять руки с сопротивлением.
5. Броски набивного мяча двумя руками: снизу, от груди, из-за головы, из-за спины, через голову, между ногами с наклоном вперед.
6. Перебрасывание набивного мяча из руки в руку.
7. Толчки набивного мяча одной рукой.

Упражнения для развития мышц живота

1. Из положения упор сидя сделать прямыми ногами «ножницы».
2. Лечь на спину. Попросить партнера прижать к земле (полу) ваши ноги. Медленно поднимать и опускать туловище.
3. Из положения вис на гимнастической стенке (спиной к ней) поднять ноги как можно выше и медленно опускать.

Упражнения для развития мышц туловища

1. Из положения ноги врозь, руки вверх, трижды наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо. Выполнить в каждую сторону по 6—8 упражнений.
2. Встать на колени, руки вверх, круговые движения туловища вправо, затем влево. Выполнить по 6—8 кругов в каждую сторону. Упражнение можно делать с небольшими гантелями.
3. Прижать набивной мяч руками сзади к шее и делать наклоны туловища в стороны и повороты направо и налево.
4. Встать с партнером спиной друг к другу, руки вверх. Взявшись за руки, наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо. Выполнить 5—7 раз в каждую сторону.

Упражнения для развития мышц спины

1. Лечь на живот, руки вверх. Делать одновременно встречные движения назад ногами и руками, стараясь хорошо прогнуться. Повторить 6-8 раз.
2. Лечь на живот, руки вверх, ноги хорошо закрепить (или партнер держит за ноги). Прогнуться 5—7 раз.
3. Принять положение упор лежа на согнутых руках. Выпрямить руки, прогнуться так, чтобы бедра касались земли. Повторить 5—8 раз.

Упражнения для развития мышц ног

1. Бег в гору с высоким подниманием бедра в среднем и быстром темпе. Обращать особое внимание на выпрямление опорной ноги.
2. Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком (по глубокому снегу, по воде), с отягощением и без него, на месте и с незначительным продвижением вперед, в различном темпе.
3. Бег прыжками по мягкому грунту (опилочная дорожка, песок, торфяной грунт) в различном темпе, в гору, по ступенькам лестницы вверх. Следует обращать внимание на законченность движений при отталкивании.
4. Прыжки на прямых ногах. Поочередное отталкивание правой и левой ногой производится за счет сгибания и разгибания в голеностопных суставах. Выполняется в медленном и среднем темпе с незначительным продвижением вперед по мягкому грунту. При этом следует обращать внимание на отталкивание только стопой с максимальным сгибанием ноги в коленном суставе.
5. Прыжки на одной ноге. Мощно отталкиваясь ногой, продвигаться вперед. При этом следить, чтобы руки работали, как при беге. Дистанция 15—30 м.
6. Упражнение для укрепления мышц задней поверхности бедра. Лежа на животе, партнер держит ноги за голеностопные суставы. Медленно поднимать туловище назад до положения стоя на коленях и медленно возвращаться в исходное положение. Выполняя упражнение, следить за подниманием прямого туловища (можно прогнувшись).
7. Упражнение для укрепления мышц передней поверхности бедра. Стоя на коленях, медленно наклоняться назад до касания головой пола и медленно выпрямляться до исходного положения.

8. Из основной стойки сделать на три такта пружинистые приседания, на четвертый такт вернуться в исходное положение. Повторить 12—15 раз.
9. Из основной стойки, руки за спиной, присесть на носках (ноги сомкнуть, спину прогнуть, вперед не наклоняться). Повторить 10-12 раз.
10. Из основной стойки присесть поочередно то на одной, то на другой ноге. Повторить 6-8 раз.
11. В приседе прыжки вперед, назад, в стороны.
12. Встать с партнером друг к другу спиной, взяться за руки и сделать глубокий присед. Повторить 6—8 раз.
13. Зажать ступнями мяч (футбольный или набивной) и выполнить прыжки вперед или в стороны.
15. Из основной стойки присесть с отягощением (гантели, набивной мяч, мешочки с песком) с последующим быстрым выпрямлением.

II. Техническая подготовка.

Изучение литературы и видео материалов по технической подготовке:

1. Техника передвижений.
2. Техника владения мячом:
   - ведение мяча (способы ведения)
   - виды ударов (удары ногой, головой)
   - обманные движения (финты)
   - остановка мяча
   - передача мяча(виды)
   - аут
3. Техника полевого игрока.
4. Техника вратаря.