

**План интерактивных занятий для обучающихся
(на период дистанционного обучения)**

Период: 25.05.2020-30.05.2020

Преподаватель: Приказчиков В.В.

Объединение: Мини-футбол

ПОО ГПОАУ ЯО Угличский аграрно- политехнический колледж

Количество часов 12

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

№ п/п	Наименование темы	СРС (ч.)	Содержание занятий	Рекомендуемая литература	Форма представления выполненного задания
1.	1 группа: Тактика нападения- комбинация стенка. ОФП. 2 группа: Удары по мячу ногой по воротам. СФП. Спортивные игры	2 2	1.Ускорение. (4 повтора по 15 метров). Челночный бег. 2.Жонглирование мячом.. 3.Подтягивание 3 подхода по10 раз. 1.Ускорение. (4 повтора по 15 метров). Челночный бег. 2.Игра салки. 3.Подтягивание 3 подхода по 10 раз.	План самостоятельной работы	Дневник самоконтроля
2.	1 группа: Вбрасывание мяча с разбега. ОФП. Упражнения с набивными мячами. 2 группа: Тактика защиты-комбинированная оборона. Удары мяча ногой на точность. Подвижные игры.	2 2.	1.Броски мяча двумя руками из головы.. 2.На мышцы брюшного пресса (4 повтора по 20 раз). 3.Подтягивание 3 подхода по 10 раз. 4.Выпрыгивание в группировке 3 подхода по 20 1.Приседания с отягощением (5 повторов по 20 раз); 2.Подтягивание (3 повтора по 10 раз). 3.Прыжки через скакалку 3 подхода по 100 раз. 4.Жонглирование мячом.	План самостоятельной работы	Дневник самоконтроля
1.	1 группа: Тактика вратаря – игра на выходах. Жонглирование мяча в парах. Удары мяча	2	1.Жонглирование мячом (ногой и головой); 2.Упражнение на спину (4 повтора по 15 раз). 3.Прыжки из глубокого приседа 3 повтора 15 раз	План самостоятельной работы	Дневник самоконтроля

	<p>головой в прыжке.</p> <p>2 группа: Тактика нападения - взаимодействия игроков на фланге. Вбрасывание на точность. Учебная игра.</p>	<p>2</p>	<p>1.Игра в салки. 2.Приседание на одной ноге 2 серим по 10 раз 3.Подтягивание 3 подхода по 10 раз 4.Жонглирование мячом.</p>		
--	--	----------	---	--	--

Пояснения:

*Задания выполняются в электронном виде, готовые работы предоставляются по электронному адресу: [8 \(915\) 981 27 47](tel:89159812747)
Vasilij.prikazchikov@bk.ru*