

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа
Камешкирского района»

Утверждаю:
Директор МБУ ДО
«ДЮСШ Камешкирского района»



Н. Г. Макарова

Рабочая программа дистанционного обучения секции «Футбол»
на период с 27.01. по 13.01.2022

Основана на дополнительной
общеразвивающей программе
« Футбол»
Составитель программы:
Тренер-преподаватель
Чумаков Владимир Петрович

с. Русский Камешкир
2022 год

Замечания по рабочей программе

Программа для дистанционного обучения составлена на основе дополнительной общеразвивающей программы «Футбол» и направлена на поддержку нужных физических кондиций при переходе на очный формат обучения и успешного выступления в соревнованиях.

Часть времени посвящена на развитие общефизической подготовки (ОФП). Учащиеся часть времени должны уделить специальной физической подготовке (СФП), скоросно силовой работе (прыжковая работа) и техническая подготовка т.е работа с мячом (по возможности) и использовать для контакта социальные сети. .

Даты учебного плана отражают не время проведения занятия, а отчетный период в течение которого учащиеся с помощью соцсети или электронной почты должны изучить предлагаемые темы и выполнить задания.

Теоретические занятия (рекомендации) могут проходить через социальные сети или другие виды связи, в том числе может быть оказана помощь индивидуально. После самостоятельного изучения материалов учащиеся должны высылать фото (видео) отчет, что является формой контроля. Решение присылаются сообщением через социальные сети тренеру на почту или иным способом.

№	Дата	Тема занятий	Кол-во час.
1	1.02.2022	Комплекс ОФП	3
2	4.02.2022	Специальные силовые	3
3	5.02.2022	Специальные прыжковые	3
4	7.02.2022	Жонглирование мячом	3
5	8.02.2022	Комплекс ОФП	3
6	11.02.2022	Упражнения для развития гибкости	3
7	12.02.2022	Упражнения для развития силы	3
8	14.02.2022	Скоростно-силовые упражнения	3
9	15.02.2022	Комплекс ОФП	3
10	18.02.2022	Упражнения для укрепления мышц и связок	3
11	19.02.2022	Жонглирование мячом	3
12	21.02.2022	Упражнения для укрепления мышц спины и пресса	3
13	22.02.2022	Комплекс ОФП	3
14	25.02.2022	Скоростно силовая работа	3
15	26.02.2022	Специальные прыжковые	3
16	28.02.2022	Жонглирование мячом	3