

**Индивидуальный план работы  
Группы О-1Л-3 по легкой атлетике**

**Тренер-преподаватель: Донец Т.С.**

**Дата проведения: 05.05.2020 г.**

**Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки,  
сохранение уровня физических качеств.**

**Задачи:**

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.

**Место проведения: квартира/дом.**

| Части УТЗ и их продолжительность   | Содержание УТЗ  | Дозирование  | Организационно-методические Указания   |
|------------------------------------|---|--|--|
| Подготовительная часть<br>20 минут | Теория    Режим дня<br><br>Бег на месте ( под музыку ) с различными упражнениями:<br>- высокое бедро<br>- захлест<br>- прыжки на правой ( левой) ноге<br>- бег на прямых ногах<br><br>Гибкость  | 10 минут<br><br>2 минуты<br>2 минута<br>по 1 минуте<br>2 минута<br>15 минут<br><br>5 минут | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>                                      |
| Основная<br>50 минут               | Круговая тренировка:<br><br>2 упражнения с гантелями на развитие силы рук → 2 упражнения с резиной на развитие силы передней и задней поверхности бедра → 3 упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса → 2 упражнения на развитие силы мышц спины → 500 прыжков на скакалке на двух ногах == 1 серия !<br><br>( таких сделать 3 серии. Отдых между сериями 7 минут) | 50 минут   | Знания о физических качествах<br><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a> |
| Заключительная часть<br>20 минут   | Упражнения на стопу<br>Упражнения на пресс<br><br>Махи ногами на расслабление   | 10 мин<br><br>10 мин   |  |

**Индивидуальный план работы  
Группы О-1Л-3 по легкой атлетике**

**Тренер-преподаватель: Донец Т.С.**

**Дата проведения: 07.05.2020 г.**

**Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки,  
сохранение уровня физических качеств.**

**Задачи:**

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.

**Место проведения: квартира/дом.**

| Части УТЗ и их продолжительность   | Содержание УТЗ   | Дозирование  | Организационно-методические Указания   |
|------------------------------------|--|--|--|
| Подготовительная часть<br>20 минут | Теория<br>Лёгкая атлетика: история происхождения<br>Бег на месте ( под музыку ) с различными упражнениями:<br>- высокое бедро<br>- захлест<br>- прыжки на правой ( левой ) ноге<br>- бег на прямых ногах<br>Гибкость | 10 мин<br><br>2 минуты<br>2 минута по 1 минуте<br>2 минута<br>5 минут<br><br>5 минут | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/</a>  |
| Основная<br>50 минут               | Махи руками<br>Повороты вокруг своей оси вправо/ влево<br>Приседания<br>Наклоны с отягощением вперед<br>Жим стоя<br>Разведения стоя<br>Отжимания<br>Пресс<br>Планка на правом ( левом ) боку                         | 50минут  | Лёгкая атлетика: метание малого и большого мяча<br><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/</a><br><br>Знания о физических качествах<br><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a> |
| Заключительная часть<br>2 0 мин    | Растяжка<br>Дыхательные упражнения   | 10 мин<br>10 мин   |  |