

Индивидуальный план работы

Группы СО-Л-1 по легкой атлетике

Тренер-преподаватель: Донец Т.С.

Дата проведения: 07.07.2020 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 20 минут	Теория Режим дня Бег на месте (под музыку) с различными упражнениями: - высокое бедро - захлест - прыжки на правой (левой) ноге - бег на прямых ногах Гибкость	10 минут 2 минуты 2 минута по 1 минуте 2 минута 15 минут 5 минут	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Основная 50 минут	Круговая тренировка: 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 ! (таких сделать 3 серии. Отдых между сериями 7 минут)	50 минут	Знания о физических качествах https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
Заключительная часть 20 мин	Упражнения на стопу упражнения на пресс Махи ногами на расслабление	10 мин 10 мин	

Индивидуальный план работы

Группы СО-Л-1 по легкой атлетике

Тренер-преподаватель: Донец Т.С.

Дата проведения: 09.07.2020 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 20 минут	Теория Правила безопасности на уроке лёгкой атлетики. Челночный бег. Бег на месте (под музыку) с различными упражнениями: - высокое бедро - захлест - прыжки на правой (левой) ноге - бег на прямых ногах Гибкость	10 минут 2 минуты 2 минута по 1 минуте 2 минута 15 минут 5 минут	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
Основная 50 минут	-Прыжки на скакалке -упражнение на гибкость/растяжка; -взрывные упражнения с резиной; комплекс упражнений на все группы мышц; -ходьба перекатами с пятки на носок с гантелями; -гибкость.	10 мин 15-20 мин по 6 упр.×5серий по 8 упр.×5серий 15-20 мин 15-20 мин	Знания о физических качествах https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
Заключительная часть 20 мин	Упражнения на стопу Упражнения на пресс Махи ногами на расслабление	10 мин 10 мин	

Индивидуальный план работы

Группы СО-Л-1 по легкой атлетике

Тренер-преподаватель: Донец Т.С.

Дата проведения: 14.07.2020 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 25 минут	Теория Первые Олимпийские игры Бег на месте (под музыку) с различными упражнениями: - высокое бедро - захлест - прыжки на правой (левой) ноге - бег на прямых ногах Гибкость	10 минут 2 минута 2 минута по 1 минуте 2 минуты 5 минут	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
Основная 45 минут	Комплекс упражнений: - отжимания - «планка» - прыжки на скакалке (любым способом) - упор лежа, присев, выпрыгнуть вверх - «пистолетик» на каждую ногу - «блоха» - разножка (колени касаются пола) - «складка»	30 раз x 2 подхода 1 минута x 2 подхода 300 прыжков 40 секунд x 2 подхода По 15 раз x 2 подхода 40 секунд x 2 подхода 40 секунд x 2 подхода 1 минута x подхода	Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/193223/
Заключительная часть 20 мин	«Ритмовые» упражнения Растяжка	10 минут 10 минут	

Индивидуальный план работы

Группы СО-Л-1 по легкой атлетике

Тренер-преподаватель: Донец Т.С.

Дата проведения: 16.07.2020 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 25 минут	Теория Первые Олимпийские игры Бег на месте (под музыку) с различными упражнениями: - высокое бедро - захлест - прыжки на правой (левой) ноге - бег на прямых ногах Гибкость	10 минут 2 минута 2 минута по 1 минуте 2 минуты 5 минут	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
Основная 45 минут	Комплекс упражнений: - отжимания - «планка» - прыжки на скакалке (любым способом) - упор лежа, присев, выпрыгнуть вверх - « пистолетик» на каждую ногу - «блоха» - разножка (колени касаются пола) - « складка»	30 раз x 2 подхода 1 минута x 2 подхода 300 прыжков 40 секунд x 2 подхода По 15 раз x 2 подхода 40 секунд x 2 подхода 40 секунд x 2 подхода 1 минута x 2 подхода	Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/193223/
Заключительная часть 20 мин	«Ритмовые» упражнения Растяжка	10 минут 10 минут	

Индивидуальный план работы

Группы СО-Л-1 по легкой атлетике

Тренер-преподаватель: Донец Т.С.

Дата проведения :21.07.2020 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 30 минут	Теория Режим дня Бег на месте (под музыку) с различными упражнениями: - высокое бедро - захлест - прыжки на правой (левой) ноге - бег на прямых ногах Гибкость	10 минут 2 минуты 2 минута по 1 минуте 2 минута 15 минут 5 минут	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Основная 50 минут Заключительная часть 10 мин	Круговая тренировка: 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 ! (таких сделать 3 серии. Отдых между сериями 7 минут) Упражнения на стопу Растяжка Упражнения на пресс Упражнения на спину Махи ногами на расслабление	50 минут 10 мин 10 мин 10 мин	Знания о физических качествах https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/

Индивидуальный план работы

Группы СО-Л-1 по легкой атлетике

Тренер-преподаватель: Донец Т.С.

Дата проведения: 23.07.2020 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 30 минут	Теория Режим дня Бег на месте (под музыку) с различными упражнениями: - высокое бедро - захлест - прыжки на правой (левой) ноге - бег на прямых ногах Гибкость	10 минут 2 минуты 2 минута по 1 минуте 2 минута 15 минут 5 минут	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Основная 50 минут Заключительная часть 10 мин	Круговая тренировка: 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 ! (таких сделать 3 серии. Отдых между сериями 7 минут) Упражнения на стопу Растяжка Упражнения на пресс Упражнения на спину Махи ногами на расслабление	50минут 10 мин 10 мин 10 мин	Знания о физических качествах https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/