

**Индивидуальный план работы  
Группы СО-Л-1 по легкой атлетике  
Тренер-преподаватель: Донец Т.С.**

Дата проведения: 12. 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 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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a>
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  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a>
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. 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 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 минуты  по 1 минуте 1 минута  5 минут	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a>
Основная 50 минут	Лёгкая атлетика: челночный бег как норматив ГТО.  « Кенгуру» на месте Прыжки на возвышенность (стул или степ-платформа ) « Планка» на локтях « Планка» боковая « Стульчик» у стены Смена положения ног в упоре лёжа Имитация отталкивания для прыжков в высоту возле стенки	10 раз x 3 подхода 20 раз x 3 подхода  1 минута 1 минута 1,5минуты 2подхода 20 раз x 3 подхода По 30 раз	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a>  Знания о физических качествах <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a>
Заключительная часть 20 мин	Растяжка Махи ногами Дыхательные упражнения	10 минут 2 минуты 3 минуты	

**Индивидуальный план работы  
Группы СО-Л-1 по легкой атлетике  
Тренер-преподаватель: Донец Т.С.**

Дата проведения: 19.05.2020 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 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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</a>
Основная 45 минут	Комплекс упражнений:  - отжимания - «планка» - прыжки на скакалке ( любым способом ) - упор лежа, присев, выпрыгнуть вверх - « пистолетик» на каждую ногу - «блоха» - разножка ( колено касается пола) - « складка»	30 раз x 2 подхода 1 минута x2подхода 300 прыжков 40 секунд x 2подхода По 15 раз x 2 подхода 40 секунд x 2подхода 40 секунд x 2подхода 1 минута x подхода	Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/193223/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/193223/</a>
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: 21.05.2020 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 25 минут	Теория История подвижных игр  Бег на месте ( под музыку ) с различными упражнениями: - высокое бедро - захлест - прыжки на правой ( левой ) ноге - бег на прямых ногах  Гибкость	10 минут  5 минуты  по 1 минуте  2 минута 1 минут  5 минут	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/</a>
Основная 45 минут	Прыжковые упражнения на лестнице:  -прыжки на двух ногах, на каждую ступеньку - прыжки на правой ( левой ) ноге - прыжки на двух ногах через ступеньку - высокое бедро - прыжки ноги врозь, ноги вместе - прыжки правым ( левым ) боком на двух ногах - прыжки правым ( левым ) боком на правой ( левой ) ноге  - забегания на скорость	45 минут  500 прыжков          10 подходов	Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/193223/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/193223/</a>  Развитие мышц с помощью физических упражнений. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226290/">yhttps://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226290/</a>
Заключительная часть 2 0 мин	Упражнения на стопу Упражнения на пресс  Махи ногами на расслабление	10 мин         10 мин	