

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

Дата проведения 26.05.2020 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 30 минут	Теория  Прыжки на скакалке различными способами:  - прыжки на двух ногах - прыжки на правой ( левой ) ноге - высокое бедро - прыжки назад - прыжки с двойным прокрутом - разножка - захлест	15 минут  15 минут  1 минута x 2 подхода  1 минута x 2 подхода	История физической культуры  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a>
Основная 50 минут	Комплекс упражнений:  - стоя, работа рук как при беге (с гантелями) - «планка» упражнения на силу мышц брюшного пресса: --« складка» --лежа поочередная смена ног - отжимания - «блоха» - прыжки на скакалке - упор лежа, присев, выпрыгнуть вверх	40 секунд x 2 подхода 40 секунд x 2 подхода  30 раз x 2 подхода 20 раз x 2 подхода 200 прыжков 1 минута x 2 подхода	Лёгкая атлетика: прыжковые упражнения  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/</a>
Заключительная часть 10 мин	Растяжка		

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

Дата проведения 28.05.2020 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    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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
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  <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 пражнения 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 02.06.2020 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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
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  10 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 10 мин	Упражнения на стопу Упражнения на пресс Упражнения на расслабление		

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

**Дата проведения 04.06.2020 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 Лёгкая атлетика: история происхождения  Бег на месте ( под музыку ) с различными упражнениями: - высокое бедро - захлест - прыжки на правой ( левой) ноге - бег на прямых ногах  Гибкость	10 мин  2 минуты 2 минута по 1 минуте 2 минута 5 минут  5 минут	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/</a>
Основная 50 минут	Махи руками Повороты вокруг своей оси вправо/ влево Приседания Наклоны с отягощением вперед Жим стоя Разведения стоя Отжимания Пресс Планка на правом ( левом ) боку	50минут	Лёгкая атлетика: метание малого и большого мяча  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/</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 Дыхательные упражнения	10 мин 10 мин	