

Индивидуальный план работы Группы СО-Л-1 по легкой атлетике

Тренер-преподаватель: Донец Т.С.

Дата проведения: 28.04.2020 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 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
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 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/
Заключительная часть 10 мин	Растяжка		

Индивидуальный план работы

Группы СО-Л-1 по легкой атлетике

Тренер-преподаватель: Донец Т.С.

Дата проведения: 30.04.2020 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	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 Упражнения на пресс Упражнения на спину	400 прыжков 10минут 10 минут	Лёгкая атлетика: прыжковые упр. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/ Лёгкая атлетика: совершенствование бега https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
Заключительная часть 10 мин	Махи ногами на расслабление	20 раз на каждую ногу	

