

Индивидуальный план работы

Групп Б-2 В-3

Тренер преподаватель Ефименко Е.Ю

Дата проведение 27.04.20г.

В связи с ведением в крае режима самоизоляции изменено расписание тренировок в домашних условиях (понедельник, среда, пятница).

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки ,сохранения физических качеств.

Задачи: 1.Развитие выносливости

2.Совершенствование верхней передачи.

УТЗ	содержание УТЗ	дозирование нагрузки	Организационно - методические указания
Подготовительная часть		20 мин	
	Круговые движения; Головой; В плечевом суставе; Туловищем; В тазобедренном суставе; В коленном суставе; В голенно стопном; В лучезапястном	10 раз в каждую сторону	Движения плавные с максимальной амплитудой
Основная часть		30 мин	
	Упражнения на выносливость 1.приседание 2.Выпрыгивание из полуприседа Упражнения для пресса 1.Махи ногами 2.Подъём ног 3.Ножницы 4.Из стороны в стороны 5.Круги ногами 6.Бабочки	5 мин 5 мин 5 мин	Отдых между сериями до полного восстановления .смотреть видео Количество повторений 30 раз 1/Http//marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex1mp4 2.http//youtu.be/8c91Wovzyok 3.http//vk.com/video-9871435-456239675 4.https//yotube.//aySocyDO6tg 5/http//yotu.bt/ojz9onafbra
Заключительная часть		30 мин	
Теоретическая часть	Просмотр обзора с целью вовлечения занимающих в выбранном виде спорта		Http//youtu.be//zzdemmMID48

Индивидуальный план работы

Группа Б-2В-3

Тренер преподаватель Ефименко Е.Ю

Дата проведение 29.04.20г.

В связи с ведением в крае режима самоизоляции изменено расписание тренировок в домашних условиях (понедельник, среда, пятница).

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранения физических качеств.

Задачи: 1.Развитие силовых качеств.

2.Теоретические занятия.

УТЗ	содержание УТЗ	дозирование нагрузки	Организационно - методические указания
Подготовительная часть		20 мин	
	Круговые движения; Головой; В плечевом суставе; Туловищем; В тазобедренном суставе; В коленном суставе; В голенно стопном; В лучезапястном	10 раз в каждую сторону	Движения плавные с максимальной амплитудой
Основная часть		40 мин	
	Развитие силовых способностей 1.Сгибание рук в упоре лёжа 2.Поднимание туловища в упоре лёжа 3. Приседание	30 раз 30 раз 30 раз 30 раз	Отдых между сериями до полного восстановления. Смотреть видео.
Заключительная часть		30 мин	
Теоретическая часть	Просмотр обзора с целью большего вовлечения занимающихся.		1. https://www.youtu.be/cjm//watchvsn4wssiwy6M