

Индивидуальный план работы

Группы СО-Л-1 по легкой атлетике
Тренер-преподаватель: Лебедь А.С.

Дата проведения 13.05.2020 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	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 минут	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: Лебедь А.С.**

Дата проведения 18.05.2020 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	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 (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 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: Лебедь А.С.**

Дата проведения 20.05.2020 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	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
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. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/193223/ Развитие мышц с помощью физических упражнений. yhttps://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226290/
Заключительная часть 2 0 мин	Упражнения на стопу пражнения на пресс Махи ногами на расслабление	10 мин 10 мин	