

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

Дата проведения: 25.05.2020 г.

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

Цель занятий: Изучение истории возникновения легкой атлетики.

Задачи:

1. Ознакомить учащихся с историей возникновения легкой атлетики.
2. Ознакомить учащихся с интересными фактами из истории возникновения легкой атлетики.

Место проведения: квартира/дом.

Теоретическое занятие:

1-ый этап – Связь с учащимися через группу а WhatsApp

2-ой этап самостоятельный поиск материала об интересных фактов о легкой атлетике.

Ссылки на материал:

1-<https://tvorcheskie-proekty.ru/node/2183>

2-<https://svastour.ru/articles/raznoe/istoriya-futbola.html>

3-<https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9>

1-изучаем теоретический материал самостоятельно;

2-подготовить доклад на 1 страницу на тему « Интересные факты о легкой атлетике »

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

Дата проведения: 27.05.2020 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 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	400 прыжков 10минут 10 минут	Лёгкая атлетика: прыжковые упр. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/
Заключительная часть 10 мин	Упражнения на пресс Упражнения на спину Махи ногами на расслабление	20 раз на каждую ногу	Лёгкая атлетика: совершенствование бега https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/