

## Индивидуальный план работы

**Группа СО-1 возраст: 11-12 лет**

**Тренер: Петренко Иван Евгеньевич**

Дата проведения: 19.06.2020 г.

**Тема занятия: ОФП для поддержания уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств**

**Задачи:**

1. Изучение новых упражнений, направленных на общую физическую подготовку.
2. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
3. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия

Место проведения: квартира/дом, улица

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
1	2	3	4
Подготовительная часть 35 минут	<p>Ходьба на месте</p> <p>Разминка:</p> <p>ОРУ на месте</p> <p>Беговые упражнения на стоя месте:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Перекат с пятки на носок</li> <li>2) Выталкивание</li> <li>3) Бег сза хлестом голени</li> <li>4) Высокое поднимание бедра</li> <li>5) На прямых ногах</li> <li>6) Перекрестный шаг</li> <li>7) Приставные шаги</li> </ol>	<p>5 мин.</p> <p>20-25мин.</p> <p>7-10 мин</p> <p>10-15 мин</p> <p>1-2 мин</p> <p>1-2 мин</p> <p>1-2 мин</p> <p>1-2 мин</p> <p>1-2 мин</p> <p>1-2 мин</p>	<p>Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать</p> <p>Смотреть приложение №1 , выполняем по 10-12 раз каждое упражнение</p> <p>Смотреть приложение №2 правильная техника выполнения упражнений или ютуб:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-<a href="https://youtu.be/nl_TOF5TGqA">https://youtu.be/nl_TOF5TGqA</a></li> <li>2-<a href="https://youtu.be/mtP-rh1jA6w">https://youtu.be/mtP-rh1jA6w</a></li> <li>3-<a href="https://youtu.be/H6s0L9_IgOU">https://youtu.be/H6s0L9_IgOU</a></li> <li>4-<a href="https://youtu.be/55-l4sCexYc">https://youtu.be/55-l4sCexYc</a></li> <li>5-<a href="https://youtu.be/5jGkUlrQX78">https://youtu.be/5jGkUlrQX78</a></li> <li>6-<a href="https://youtu.be/vQJlvjomY00">https://youtu.be/vQJlvjomY00</a></li> <li>7-<a href="https://youtu.be/HFt-gzUAROE">https://youtu.be/HFt-gzUAROE</a></li> </ol>
Основная часть 40 минут	<p>Блок А:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-приседания</li> <li>2-Пресс</li> <li>3-Планка</li> <li>4- скалолаз</li> <li>5- Динамическая планка</li> <li>6- Отжимания</li> </ol>	<p>35-40 мин.</p>	<p>Делаем 3 подхода по 40 сек. Отдых между упражнениями максимум 30 сек, между подходами 1-2 минуты</p> <p>Приседания делаем по 20 раз</p> <p>Техника выполнения смотри по ссылке:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-<a href="https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex1.mp4? =1">https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex1.mp4? =1</a></li> <li>2-<a href="https://youtu.be/nVxT2ysGgSQ">https://youtu.be/nVxT2ysGgSQ</a></li> <li>3-<a href="https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex15.jpg">https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex15.jpg</a></li> <li>4-<a href="https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex16.mp4? =14">https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex16.mp4? =14</a></li> <li>5-<a href="https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex29.mp4? =26">https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex29.mp4? =26</a></li> <li>6-<a href="https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9">https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9</a></li> </ol>

Закл ючите льн ая часть 15 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	15 мин.	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений
---	---	---------	---

### ***Приложение 1 Комплекс ОРУ:***

1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.)
2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверх левая вниз, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.
3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.
4. Наклоны туловища в стороны. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе, на 1-2 наклон в левую сторону, на 3-4 в правую сторону.
5. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе произвольное выполнение.
6. Перенос веса тела с одной ноги на другую. И.п.- присед на одной ноге другая в сторону, на 1 перекаат в одну сторону на 2 в др.
7. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.
8. Произвольные круговые движения в коленном и голеностопном суставе.
9. Прыжки вверх на месте с поворотом на 180 градусов. И.п.- о.с. на 1,2,3 прыжки на 4 поворот.

### ***Приложение 2***

#### ***Техника выполнения беговых упражнений.***

##### 1-Перекаат с пятки на носок:

Мягкий перекаат с пятки на носок с последующим жестким выталкиванием. Приземление мягкое. Туловище во время упражнения занимает вертикальное положение, необходимо расслабить руки и сохранить равновесие за счет небольших вращений в плечах.

##### 2- Бег сза хлѐстом голени:

Упругий бег, попеременно сгибаите ноги в коленном суставе, забрасывайте голень назад к ягодице. Туловище немного наклонено вперед, руки согнуты в локтях, работают также как при беге.

##### 3- Бег с высоким подниманием бедра:

При отталкивание опорной ногой нужно высоко поднимать бедро маховой ноги. Высокая частота подъема бедра. Стоять высоко на передней части стопы, не опускаясь на пятку(на носочках). При приземлении нога жестко ставится на

опору, туловище занимает вертикальное положение, но центр тяжести переносится на плечи. Руки согнуты в локтях, работают также как и при беге.

#### 4- Выталкивание:

Высокий вынос бедра при отталкивании, толчковая нога прямая, а маховая движется вверх вдоль толчковой ноги. Максимальное долгое зависание в воздухе.

#### 5- На прямых ногах:

Активный и быстрый вынос маховой ноги, примерно под углом 45°. Колено прямое, стопа должна активно встречать опору, чтобы протолкнуться вперед. Туловище находится практически в вертикальном положении, руки выполняют активную работу, как при беге.

#### 6- Перекрестный шаг:

Упражнение выполняется на передней части стопы (на носочках). Шаг правой ногой в правую сторону, а затем шаг левой назад за правую ногу. После этого снова делаем шаг правой ногой в правую сторону, а затем левой ногой вперед правой ноги. Выполняется с попеременным скручиванием туловища в районе таза. Руки при перекрестном шаге подняты в стороны до уровня плеч.

#### 7- Приставные шаги:

Движение происходит по прямой линии боком, избегая смены траектории. Активный толчок стопой вверх и одновременно в бок, при этом широкое разведение бедер. Руки работают попеременно, встречаясь и расходясь перед грудью. Выполняется как правым, так и левым боком.