

**Индивидуальный план работы
Группы О-1Л-2 по легкой атлетике
Тренер-преподаватель: Салькова М.В.**

Дата проведения 05.05.2020 г.

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

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

Задачи:

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.
3. Самостоятельный поиск материала на тему «Легенды легкой атлетики на короткие дистанции».

Место проведения: квартира/дом.

1-ый этап - Теоретическая часть занятия – 15 мин:

Обсуждение легенд Легкой атлетики на длинные дистанции, если нет связи, то необходимо ознакомиться с материалом по ссылке:

<https://runnersclub.ru/articles/emil-zatopek-legenda-legkoy-atletiki-dostizhenie-kotorogo-nikto-ne-pobil-do-sih-por>

2-ой этап – Практическая часть – 30 мин:

<https://www.youtube.com/watch?v=OgB4jcMeUIo>

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
1	2	3	4
Подготовительная часть 10 минут	Ходьба на месте ОРУ на месте	2-3 мин. 5-7 мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Выполняем по 10-12 раз каждое упражнение
Основная часть 15 минут	1-приседания 2-Выпады назад 3- Отжимания 4-Пресс 5-велосипед	10-15 мин.	Делаем 2 подхода подряд. Отдых между подходами 1 минута Техника выполнения смотри по ссылке: 1- Делаем 15 раз https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex1.mp4?_=1 2-Делаем по 10 раз на каждую ногу https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex2.mp4?_=2 3- Делаем 15 раз https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9 4-Делаем по 15 раз https://youtu.be/nVxT2ysGgSQ 5-Делаем по 25 раз на каждую ногу https://giphy.com/gifs/press-velosiped-hrMUs8VHNwQVh7KOpw?utm_source=iframe&utm_medium=embed&utm_campaign=Embeds&utm_term=https%3A%2F%2Fbodybuilding-and-fitness.ru%2Fuprazhneniya%2Fuprazhnenie-velosiped.html
Заключительная часть 5 мин	Растяжка: -упражнение «кобра» - восстановление дыхания	5 мин.	Если забыл как выполнять смотреть тут: https://youtu.be/RHYB73NVOAg

Индивидуальный план работы

Группы О-1Л-2 по легкой атлетике
Тренер-преподаватель: Салькова М.В.

Дата проведения: 07.05.2020 г.

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

Цель занятий: Изучение истории легкой атлетики.

Задачи:

1. Ознакомить учащихся с лучшими бегунами в истории России.
2. Ознакомить учащихся со спортивными достижениями великих спринтеров и стайеров.

Место проведения: квартира/дом.

Теоритическое занятие:

1-ый этап –конференция с учащимися, проходящая на платформе Zoom

2-ой этап самостоятельный просмотр материала о великих спортивных достижениях.

Ссылки на материал:

1-<https://www.sports.ru/photogallery/1022879177/>

Изучаем теоретический материал самостоятельно.

100 великих спортивных достижений :

1-<https://sport.wikireading.ru/2311>

Присылаем видео и фотоотчет на ватсап!