

Индивидуальный план работы

Группа: Б-1

Возраст: 11-13 лет

Вид спорта: легкая атлетика

Тренер-преподаватель: Слипченко Дмитрий Анатольевич

Дата проведения: 11.05.2020 г.

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

Задачи:

1. Оздоровительная: развитие мышц всего тела, внутренних органов.
2. Воспитательная: воспитание трудолюбия, дисциплины, ответственности.
3. Образовательная: закрепление теоретических знаний.

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	Теоретический материал к самоизучению. Тема: Основные правила соревнований в беге на короткие дистанции https://atlox.ru/7-2-osnovnye-pravila-sorevnovaniy-v-bege-na-korotkie-distancii.html	15 мин.	Внимательно изучаем материал
2	Перерыв	5 мин.	
3	Разминка	5 мин.	
4	Бег с высоким подниманием бедра на месте 4x1 мин. https://www.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU	15 мин.	Следим за техникой
5	Отдых	5 мин.	
6	Лягушка + прошагивание	5 мин.	
7	Отдых	5 мин.	
8	Планка 3x30	5 мин.	Туловище ровное, пресс, ягодицы напрягаем