

Индивидуальный план работы

Группа: Б-1

Возраст: 11-13 лет

Вид спорта: легкая атлетика

Тренер-преподаватель: Слипченко Дмитрий Анатольевич

Дата проведения: 04.05.2020г.

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

Задачи:

1. Формирование умения выделять основное в изучаемом материале.
2. Формирования и совершенствование у учащихся нравственных принципов.
3. Развитие интеллектуальных качеств, познавательных способностей и интереса к виду спорта.

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	Теоретический материал к самоизучению. Тема: Развитие ловкости легкоатлетов https://sinref.ru/000_uchebniki/05000sport/002_uchebnik_trenera_po_legkoi_atletike_1982/015.htm	15 мин.	Внимательно изучаем материал
2	Перерыв	5 мин.	
3	Разминка	5 мин.	
4	Пресс https://www.youtube.com/watch?v=9ruaA5GPios	15 мин.	Следим за техникой
5	Отдых	5 мин.	
6	Упор лежа, поочередно, касаясь плеч (дельт) 3x40	5 мин.	Туловище ровное, прес, ягодицы напрягаем
7	Отдых	5 мин.	
8	Планка 3x30	5 мин.	Туловище ровное, прес, ягодицы напрягаем