

Индивидуальный план работы

Группа: Б-1

Возраст: 11-13 лет

Вид спорта: легкая атлетика

Тренер-преподаватель: Слипченко Дмитрий Анатольевич

Дата проведения: 06.05.2020г.

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	Теоритический материал к самоизучению. Тема: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой https://studopedia.ru/10_220278_tehnika-bezopasnosti-pri-provedenii-legkoy-atletiki.html	15 мин.	Внимательно изучаем материал
2	Перерыв	5 мин.	
3	Разминка	5 мин.	
4	Прыжковые приседания 3x15 https://www.youtube.com/watch?v=tdXyn1sioEQ	5 мин.	Высоко не прыгаем, при прыжке выпрямляем туловище и колене, при приседе, таз опускается чуть ниже колен.
5	Отдых	3 мин.	
6	Бег с высоким подниманием бедра на месте 4x1 мин. https://www.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU	5 мин.	
7	Бег с захлестыванием голени на месте 4x1 мин.	5 мин.	
8	Планка https://www.youtube.com/watch?v=zk11mcZYbnY	5 мин.	С перерывом 30 сек.
9	Растяжка мышц всех групп	6 мин.	
10	Растяжка Мышц всех групп	6 мин.	

Индивидуальный план работы

Группа: Б-1

Возраст: 11-13 лет

Вид спорта: легкая атлетика

Тренер-преподаватель: Слипченко Дмитрий Анатольевич

Дата проведения: 08.05.2020 г.

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

Задачи:

1. Развивающая: развитие мотивации.
2. Воспитательная: устранение имеющихся недостатков и пробелов в воспитании учащихся.
3. Образовательная: формирование и закрепление основных знаний и умений по легкой атлетике.

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	Проверочный тест по изученному материалу Тема: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой https://onlinetestpad.com/ru/testview/255819-tekhnika-bezopasnosti-pri-zanyatiyakh-legkoj-atletikoj	15 мин.	Отвечаем на вопросы и пересылаем результат
2	Перерыв	5 мин.	
3	Разминка	5 мин.	
4	Круговая тренировка https://www.youtube.com/watch?v=BFaYipEsiVl	20 мин.	
5	Упор лежа, поочередно, касаясь плеч (дельт) 3x40	5 мин.	
6	Отдых	5 мин.	
8	Прошагивание 4x30	5 мин.	