

Индивидуальный план работы

Группа: Б-1

Возраст: 11-13 лет

Вид спорта: легкая атлетика

Тренер-преподаватель: Слипченко Дмитрий Анатольевич

Дата проведения: 13.05.2020 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	Проверочный тест по изученному материалу. https://videouroki.net/tests/biegh-na-korotkiie-distantsii.html	15 мин.	Проходим тест и высылаем результаты
2	Перерыв	5 мин.	
3	Разминка	5 мин.	
4	Сгибания, разгибания рук в упоре лежа 10x10 https://www.youtube.com/watch?v=s6pp8hkpWjM	5 мин.	Количество повторов зависит от макс. колл. повторов поделенного на 3.
5	Отдых	3 мин.	
6	Бег с высоким подниманием бедра на месте 4x1 мин.	5 мин.	
7	Бег с захлестыванием голени на месте 4x1 мин.	5 мин.	
8	Приседания 10x15	5 мин.	С перерывом 30 сек.
9	Сгибания, разгибания туловища (3 первых упр. из данного видео). https://www.youtube.com/watch?v=xi0twUzYEPs	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: 15.05.2020 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	Теоретический материал к самоизучению. Тема: Бег, ходьба, прыжки, метания https://videouroki.net/razrabotki/lieghkaia-atlietika-pryzhki-biegh-mietaniie.html	15 мин.	Внимательно изучаем материал.
2	Перерыв	5 мин.	
3	Разминка	5 мин.	
4	Разножка 5x50	5 мин.	Выталкиваемся вверх, следим за работой ног и рук
5	Сгибания, разгибания рук в упоре лежа 10x10 https://www.youtube.com/watch?v=s6pp8hkpWjM	5 мин.	Количество повторов зависит от макс. колл. повторов поделенного на 3.
6	Отдых	5 мин.	
7	Приседания 10x15	10 мин.	С перерывом 30 сек.
8	Прошагивание 4x30	5 мин.	
9	Сгибания, разгибания туловища (3 первых упр. из данного видео). https://www.youtube.com/watch?v=xi0twUzYEPs	5 мин.	

Индивидуальный план работы

Группа: Б-1

Возраст: 11-13 лет

Вид спорта: легкая атлетика

Тренер-преподаватель: Слипченко Дмитрий Анатольевич

Дата проведения: 18.05.2020 г.

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

Задачи:

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

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	Проверочный тест по изученному материалу https://onlinetestpad.com/ru/testview/297601-legkaya-atletika-khodba-beg-pryzhki-metanie	15 мин.	Отвечаем на вопросы и пересылаем на проверку
2	Перерыв	5 мин.	
3	Разминка	2 мин.	
4	Сгибания, разгибания рук в упоре лежа 10x10 https://www.youtube.com/watch?v=s6pp8hkpWjM	10 мин.	Количество повторов зависит от макс. колл. повторов поделенного на 3.
5	Отдых	5 мин.	
6	Сгибания, разгибания туловища (3 первых упр. из данного видео). https://www.youtube.com/watch?v=xi0twUzYEPs	10 мин.	Следим за техникой
7	Упор лежа, поочередно, касаясь плеч (дельт) 3x40	6 мин.	Туловище ровное, прес, ягодицы напрягаем
8	Отдых	1 мин.	
9	Планка 3x30	6 мин.	Туловище ровное, прес, ягодицы напрягаем

Индивидуальный план работы

Группа: Б-1

Возраст: 11-13 лет

Вид спорта: легкая атлетика

Тренер-преподаватель: Слипченко Дмитрий Анатольевич

Дата проведения: 20.05.2020 г.

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

Задачи:

4. Оздоровительная: Развитие мышц всего тела, внутренних органов.
5. Воспитательная: Воспитание трудолюбия, дисциплины, ответственности.
6. Образовательная: Закрепление теоретических знаний.

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	Теоритический материал к самоизучению. Тема: Виды и техника прыжков в высоту https://world-sport.org/acyclic/jump_high/technology	15 мин.	Внимательно изучаем материал
2	Перерыв	5 мин.	
3	Разминка	5 мин.	
4	Сгибания, разгибания рук в упоре лежа 10x10 https://www.youtube.com/watch?v=s6pp8hkpWjM	5 мин.	Количество повторов зависит от макс. колл. повторов поделенного на 3.
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	Приседания 10x15	5 мин.	С перерывом 30 сек.
9	Сгибания, разгибания туловища (3 первых упр. из данного видео). https://www.youtube.com/watch?v=xi0twUzYEPs	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: 22.05.2020 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	Теоретический материал к самоизучению. Тема: Виды и техника прыжков в длину http://vsudu-sport.ru/article/pryzhki-v-dlinu	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	Прошагивание 4x30	5 мин.	Следим за техникой
6	Отдых	5 мин.	
7	Разтяжка всех групп мышц	5 мин.	Стоя, сидя, лежа