

# Индивидуальный план работы

**Группа:** Б-1

**Возраст:** 11-13 лет

**Вид спорта:** легкая атлетика

**Тренер-преподаватель:** Слипченко Дмитрий Анатольевич

**Дата проведения:** 13.04.2020

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

**Задачи:**

1. Оздоровительная
2. Воспитательная
3. Образовательная

**Место проведения:** квартира/дом.

Части УТЗ	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	Теоритический материал к самоизучению. Тема: Развитие физических качеств у младшего школьного возраста. <a href="https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/609931/">https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/609931/</a>	15 мин.	Внимательно изучаем материал.
2	Перерыв	5 мин.	
3	Разминка	5 мин.	
4	Сгибания, разгибания рук в упоре лежа 10x10 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=s6pp8hkpWjM">https://www.youtube.com/watch?v=s6pp8hkpWjM</a>	10 мин.	Количество повторов зависит от макс. колл. повторов поделенного на 3.
5	Отдых	3 мин.	
6	Приседания 10x15	8 мин.	С перерывом 30 сек.
7	Сгибания, разгибания туловища ( 3 первых упр. из данного видео). <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xi0twUzYEPs">https://www.youtube.com/watch?v=xi0twUzYEPs</a>	8 мин.	
8	Растяжка	6 мин.	

# Индивидуальный план работы

**Группа:** Б-1

**Возраст:** 11-13 лет

**Вид спорта:** легкая атлетика

**Тренер-преподаватель:** Слипченко Дмитрий Анатольевич

**Дата проведения:** 15.04.2020

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

**Задачи:**

1. Оздоровительная
2. Воспитательная
3. Образовательная

**Место проведения:** квартира/дом.

Части УТЗ	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	Проверочный тест по изученному материалу.	15 мин.	Отвечаем на вопросы и пересылаем на проверку
2	Перерыв	5 мин.	
3	Разминка	5 мин.	
4	Сгибания, разгибания рук в упоре лежа 10x10 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=s6pp8hkpWjM">https://www.youtube.com/watch?v=s6pp8hkpWjM</a>	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). <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xi0twUzYEPs">https://www.youtube.com/watch?v=xi0twUzYEPs</a>	10 мин.	
7	Разгибания лежа на животе 3x40	10 мин.	Руки перед собой, лопатки сводим.

# Индивидуальный план работы

**Группа:** Б-1

**Возраст:** 11-13 лет

**Вид спорта:** легкая атлетика

**Тренер-преподаватель:** Слипченко Дмитрий Анатольевич

**Дата проведения:** 17.04.2020

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

**Задачи:**

1. Оздоровительная
2. Воспитательная
3. Образовательная

**Место проведения:** квартира/дом.

Части УТЗ	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	Теоритический материал к самоизучению. Тема: Основные средства и методы развития быстроты у легкоатлетов <a href="https://studbooks.net/751531/turizm/osnovnye_sredstva_metody_razvitiya_bystroty_legkoatletov">sred</a> <a href="https://studbooks.net/751531/turizm/osnovnye_sredstva_metody_razvitiya_bystroty_legkoatletov">https://studbooks.net/751531/turizm/osnovnye_sredstva_metody_razvitiya_bystroty_legkoatletov</a>	15 мин.	Внимательно изучаем материал.
2	Перерыв	5 мин.	
3	Сгибания, разгибания рук в упоре лежа 10x10 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=s6pp8hkpWjM">https://www.youtube.com/watch?v=s6pp8hkpWjM</a>	10 мин.	Колличество повторов зависит от макс. колл. повторов поделенного на 3.
4	Отдых	5 мин.	
5	Сгибания, разгибания туловища ( 3 первых упр. из данного видео). <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xi0twUzYEPs">https://www.youtube.com/watch?v=xi0twUzYEPs</a>	10 мин.	Следим за техникой
6	Упор лежа, поочередно, касаясь плеч ( дельт ) 3x40	7 мин.	Туловище ровное, прес, ягодицы напрягаем
7	Отдых	1 мин.	
8	Планка 3x30	7 мин.	Туловище ровное, прес, ягодицы напрягаем