

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. https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/609931/	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	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). https://www.youtube.com/watch?v=xi0twUzYEPs	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 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.	
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 sred https://studbooks.net/751531/turizm/osnovnye_sredstva_metody_razvitiya_bystroty_legkoatletov	15 мин.	Внимательно изучаем материал.
2	Перерыв	5 мин.	
3	Сгибания, разгибания рук в упоре лежа 10x10 https://www.youtube.com/watch?v=s6pp8hkpWjM	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). https://www.youtube.com/watch?v=xi0twUzYEPs	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