

# Индивидуальный план работы

**Группа:** Б-1

**Возраст:** 11-13 лет

**Вид спорта:** легкая атлетика

**Тренер-преподаватель:** Слипченко Дмитрий Анатольевич

**Дата проведения:** 20.04.2020

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

**Задачи:**

1. Развитие мышц всего тела, внутренних органов.
2. Воспитание трудолюбия, дисциплины, ответственности.
3. Закрепление теоретических знаний.

**Место проведения:** квартира/дом.

Части УТЗ	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	Проверочный тест по изученному материалу. <a href="https://banktestov.ru/test/70804">https://banktestov.ru/test/70804</a>	15 мин.	Проходим тест и высылаем результаты
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>	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). <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xi0twUzYEPs">https://www.youtube.com/watch?v=xi0twUzYEPs</a>	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:** 22.04.2020

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

**Задачи:**

1. Развитие мотивации.
2. Устранение имеющихся недостатков и пробелов в воспитании учащихся.
3. Формирование и закрепление основных знаний и умений по легкой атлетике.

**Место проведения:** квартира/дом.

Части УТЗ	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	Теоритический материал к самоизучению. Тема: Развитие силы легкоатлетов <a href="https://sinref.ru/000_uchebniki/05000sport/002_uchebnik_trenera_po_legkoi_atletike_1982/010.htm">https://sinref.ru/000_uchebniki/05000sport/002_uchebnik_trenera_po_legkoi_atletike_1982/010.htm</a>	15 мин.	Внимательно изучаем материал.
2	Перерыв	5 мин.	
3	Разминка	5 мин.	
4	Разножка	5 мин.	Выталкиваемся вверх, следим за работой ног и рук
5	Сгибания, разгибания рук в упоре лежа 10x10 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=s6pp8hkpWjM">https://www.youtube.com/watch?v=s6pp8hkpWjM</a>	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). <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xi0twUzYEPs">https://www.youtube.com/watch?v=xi0twUzYEPs</a>	5 мин.	

# Индивидуальный план работы

**Группа:** Б-1

**Возраст:** 11-13 лет

**Вид спорта:** легкая атлетика

**Тренер-преподаватель:** Слипченко Дмитрий Анатольевич

**Дата проведения:** 24.04.2020

**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	Проверочный тест по изученному материал	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 <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.	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