

Индивидуальный план работы

Группа: Б-1

Возраст: 11-13 лет

Вид спорта: легкая атлетика

Тренер-преподаватель: Слипченко Дмитрий Анатольевич

Дата проведения: 25.05.2020 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	Теоритический материал к самоизучению. Тема: техника метания гранаты и малого мяча https://infourok.ru/metodika-obucheniya-tehnike-metaniya-granati-ili-malogo-myacha-439725.html	15 мин.	Внимательно изучаем материал.
2	Перерыв	5 мин.	
3	Разминка	5 мин.	
4	Сгибания, разгибания рук в упоре лежа + отжимания 10x10	10 мин.	
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	Сгибания, разгибания туловища (3 первых упр. из данного видео). https://www.youtube.com/watch?v=xi0twUzYEPs	6 мин.	
9	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: 27.05.2020 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.

Част и УТЗ	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	Теоритический материал к самоизучению. Тема: спринтерский бег https://marathonec.ru/sprint-beg/	15 мин.	Внимательно изучаем материал.
2	Перерыв	5 мин.	
3	Разминка	5 мин.	
4	Разножка 3x100	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. кол. повторов поделенного на 3.
6	Отдых	5 мин.	
7	Приседания 10x15	10 мин.	С перерывом 30 сек.
8	Упр. «лягушка» на месте (вперед, назад) 4x10	5 мин.	Спина ровная. Пятки не отрываем
9	Сгибания, разгибания туловища (3 последних 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: 29.05.2020 г.

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 материалу https://onlinetestpad.com/ru/testview/351377-legkaya-atletika-sprinterskij-beg-10-11-klass	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. кол. 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, пресс, ягодичы напрягаем
8	Отдых	1 мин.	
9	Планка 3x30	6 мин.	Туловище ровное, пресс, ягодичы

			напрягаем
--	--	--	-----------