

Индивидуальный план работы

Группа: Б-1

Возраст: 11-13 лет

Вид спорта: легкая атлетика

Тренер-преподаватель: Слипченко Дмитрий Анатольевич

Дата проведения: 27.04.2020

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	Теоритический материал к самоизучению. Тема: Специальная выносливость легкоатлетов https://sinref.ru/000_uchebniki/05000sport/002_uchebnik_trenera_po_legkoi_atletike_1982/012.htm	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: 29.04.2020

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	Проверочный тест по изученному материалу Тема: Сила, быстрота, выносливость https://nauchniestati.ru/testy/test-po-fizkulture-za-8-klass-variant-1-3/#start	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	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.	
8	Прошагивание 4x30	5 мин.	