Индивидуальный план для самостоятельного выполнения

обучающимися (занимающимися) учебных групп (групп) по легкой атлетике

в связи с введением режима повышенной готовности и недопущением распространения нового штампа COVID

19

31 января – 6 февраля 2022 года.

Вид спорта: Легкая атлетика

Учебная группа (группа): СОГ.

Тренер-преподаватель (тренер): Труфанова Е.В

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | Вид контроля |
| Основные задачи учебного занятия | Основные приемыучебного занятия | Дозировка | Методические указания |
| 03.02.22 |  | Общая физическая подготовка | Интервальная тренировка на ноги:1.Широкий присед2.Выпад (назад) на каждую ногу3.Прыжки на стопу.4.Планка на локтях. |  3х20раз30,40,50сек | Отдых между упражнениями 1 минута. Отдых между сериями, до полного восстановления | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. |
| 05.02.22 |  | Общая физическая подготовка | Интервальная тренировка на руки:1.Отжимание (волна).2.Обратные отжимания.3.Выпады (вперед) на каждую ногу.4.Планка на локтях. | 3х20раз30,40,50сек | Отдых между упражнениями 1 минута. Отдых между сериями, до полного восстановления | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий |
| 06.02.22 |  | Общая физическая подготовка | Интервальная тренировка на пресс:1.Поднимание туловища2.Велосипед3.Понимание ног из положения, лежа на спине.4.Планка на локтях. | 3х20раз30,40,50сек | Отдых между упражнениями 1 минута. Отдых между сериями, до полного восстановления | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий |

*Примечание:* дата проставляется в соответствие с расписанием занятий в учебной группе.

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения

обучающимися (занимающимися) учебных групп (групп) по легкой атлетике

в связи с введением режима повышенной готовности и недопущением распространения нового штампа COVID

19

с 31января - 6 февраля 2022 года.

Вид спорта: Легкая атлетика

Учебная группа (группа): БУ-2.

Тренер-преподаватель (тренер): Труфанова Е.В

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | Вид контроля |
| Основные задачи учебного занятия | Основные приемыучебного занятия | Дозировка | Методические указания |
| 31.01.22 |  | Общая физическая подготовка | Интервальная тренировка на руки и ноги:Руки.1.Обратные отжимания2.Планка диагональ (кисть-плечо) от дивана3. Отжимания с коленНоги.1.Присед.2.Выпад (назад) на каждую ногу3. РазножкаПланка на прямых руках. | 3х203х202 подход | Интервал отдыха между упражнениями 1 мин, между подходами – до полного восстановления.Постараться удержаться в планке как можно больше по времени предыдущего результата. | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. |
| 05.02.22 |  | Общая физическая подготовка | Интервальная тренировка статических упражнений:1.Стульчик с упором на стену.2.Стойка на правой ноге, левая на весу вперед.3.Тоже левая.4.Планка на прямых руках.5.Обратная планка. | 20,30,40сек4 подхода | Интервал отдыха между упражнениями 30 сек, между подходами – до полного восстановления. | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. |
| 06.02.22 |  | Общая физическая подготовка | Интервальная тренировка на гибкость (из положения сидя):1.Ноги вместе, наклон вперед.2.Ноги врозь, наклон на каждую сторону.3.Пистолетик (правая нога).4.Пистолетик (левая нога).5.Бабочка (спина у стены).6.Мостик. | 2 мин10сек 5 подходов  | Каждое упражнение делать с плавным наклоном, без резких движений. Можно попросить членов семьи помочь поддержать в статическом положении. | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. |

*Примечание:* дата проставляется в соответствие с расписанием занятий в учебной группе.

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения

обучающимися (занимающимися) учебных групп (групп) по легкой атлетике

в связи с введением режима повышенной готовности и недопущением распространения нового штампа COVID

19

с 31 января по 6 февраля 2022 года.

Вид спорта: Легкая атлетика

Учебная группа (группа): БУ-5.

Тренер-преподаватель (тренер): Труфанова Е.В

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | Вид контроля |
| Основные задачи учебного занятия | Основные приемыучебного занятия | Дозировка | Методические указания |
| 01.02.22 |  | Общая физическая подготовка  | Комплекс статических упражнений:1. Упор лежа на прямых руках правая рука вверх. 2. Тоже левой. 3. Присед. 4. Выпад в сторону (право, лево). 5. Стульчик у стены. | 30,40,60сек30,40,60сек40,50,60сек20,30,60сек40,50,60сек2 подхода | Следить за правильной техникой выполнения упражнений. | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. |
| 03.02.22 |  | Общая физическая подготовка | Круговая тренировка на ноги:1. Выпады на каждую ногу.2. Приседания.3. Поднимание на переднейчасти стопы(пружинка).4. Махи в сторону. | 4х20 | Каждое упражнение делать кругом, между подходами интервал отдыха 2 минуты. | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. |
| 05.02.22 |  | Общая физическая подготовка | Круговая тренировка на все тело:Руки.1.Ожимания2.Отжимания с узкой постановкой рук3.Волна с упора лежа4.Обратные отжиманияНоги.1.Приседания стандартные2Приседания с широкой постановкой ног4.Прыжки на стопу | 15раз20раз40раз3 подхода | Каждое упражнение делать по порядку, отдых между кругами 2 минуты | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. |
| 06.02.22 | Олимпиада «20-21 Токио»: |  | 1.Написать медальный зачет.2.В каких видах спорта заработаны медали. |  | Разрешается оформление в любом письменном формате. | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. |

*Примечание:* дата проставляется в соответствие с расписанием занятий в учебной группе.

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения

обучающимися (занимающимися) учебных групп (групп) по легкой атлетике

в связи с введением режима повышенной готовности и недопущением распространения нового штампа COVID

19

с 31 января – 6 февраля 2022 года.

Вид спорта: Легкая атлетика

Учебная группа (группа): УУ-2.

Тренер-преподаватель (тренер): Труфанова Е.В

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | Вид контроля |
| Основные задачи учебного занятия | Основные приемыучебного занятия | Дозировка | Методические указания |
| 31.01.22 |  | Общая физическая подготовка  | Комплекс статических упражнений:1. Упор, лежа на прямых руках правая рука вверх.2. Тоже левой.3. Присед4. Выпад в сторону (право, лево).5. Стульчик у стены.6. Планка на прямых руках.7. Боковая планка (правая, левая).8. Обратная планка. | 30,40,50сек4 подхода | Следить за правильной техникой выполнения упражнений. | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. |
| 01.02.22 |  | Общая физическая подготовка | Интервальная тренировка на все тело:Пресс:1.Диагональ.2.Склодной нож.3.Скалолаз. Руки:1.Ожимания2.Отжимания с узкой постановкой рук.3.Волна с упора лежа.4.Обратные отжимания.5.Планка на прямых руках. Ноги:1.Приседания2.Выпады на каждую ногу (назад).3.Выпады на каждую ногу (вперед).3.Прыжки на стопу. | 40раз10раз20раз15раз20 раз3 подхода | Отдых между походами 30 сек, между упражнениями 1 минута. | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. |
| 03.02.22 |  | Общая физическая подготовка | Круговая тренировка на все тело:Пресс:1.Диагональ.2.Склодной нож.3.Скалолаз.Руки:1.Ожимания2.Отжимания с узкой постановкой рук.3.Волна с упора лежа.4.Обратные отжимания.Ноги:1.Приседания2.Выпады на каждую ногу (назад).3.Выпады на каждую ногу (вперед).3.Прыжки на стопу. | 20 раз10 раз20 раз2 круга | Интервал отдыха между кругами 2 минуты. | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. |
| 05.02.22 |  | Общая физическая подготовка | Комплекс статических упражнений на все тело:1. Упор, лежа на прямых руках правая рука вверх.2. Тоже левой.3. Присед4. Выпад в сторону (право, лево).5. Стульчик у стены.6. Планка на прямых руках.7. Боковая планка (правая, левая).8. Обратная планка. | 30,50,70сек3 подхода | Следить за правильной техникой выполнения упражнений. | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. |
| 06.02.22 | Олимпиада «Токио 20-21» |  | Тест: Чем запомнилась Олимпиада в Токио?https://www.sobaka.ru/ |  | Зайти по ссылке, ответить на тест, результат ответов отправить в личное сообщение. | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. |

*Примечание:* дата проставляется в соответствие с расписанием занятий в учебной группе.