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 7-12 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 |
| 09.02.22 | «Олимпийские игры» |  | Задания:1.Написать все Страны (города) где проходили зимние и летние Олимпийские игры, начиная с 2000 года.2.Написать какие места в общем зачете, занимала сборная России в зимних и летних Олимпийских играх, начиная с 2000года.3.С какого года сборная России начала выступать под нейтральным флагом, и по какой причине? |  | Задания выполняются от руки, на листе бумаги. | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. |
| 12.02.22 |  | Общая физическая подготовка | Разминкаперед основной части тренировки:\*Общие Развивающие Упражнения(ОРУ).\*Специально беговые упражнения (СБУ):1.Бег с высоким подниманием бедра2.Бег с захлестом голени назад.3.Бег с перекатом с пятки на носок.4.Бег скресным шагом.5.Бег приставным шагом. | 1 повторение | Разминка выполняется в полном объеме, начиная от головы – заканчивая стопой.\*СБУ- родитель проговаривает одно из упражнений (СБУ), ребенок должен наглядно показать данное упражнение. | 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 штампаCOVID

19

с 7 - 12 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 |
| 07.02.22 | Просмотр фильма. |  | «Нефутбол»1.Написать краткое содержание фильма. | 1час 30мин | Написать краткое содержание всего фильма, отправлять в печатном варианте или от руки. Отправить мне в Viber. | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. |
| 12.02.22 |  | Общая физическая подготовка | ОФП на все части тела.**\*Разминка**:Бег на месте.Присед.**\*Растяжка:**Общие развивающие упражнения.**\*Ноги:**1.Прыжки на стопе (на двух ногах)2.Прыжки на стопе (правая, левая нога).3.Берпи **\*Руки:**1.Отжимания с колен2.Отжимания «волна».3.Обратные отжимания (от дивана)**\*Пресс:**1.Диаганаль. 2.Поднимание прямых ног, руки зафиксированы.3.Планка**\*Заминка**Лежа на спине, ноги закинуть на стену. | 1 мин30раз5 минут3х203х153х152 мин1 мин | Интервал отдыха между подходами 1 минута. Отдых после каждого комплекса- 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 штампаCOVID

19

с 7 января по 12 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 |
| 08.02.22 |  | Общая физическая подготовка  | Разминка:Бег на месте30 приседнийОРУ на гибкость.Основная часть.1.Стульчик + бег с высоким подниманием бедра на месте2.Стульчик + захлест голени назад.3.Стульчик 1 минута + прыжки на местеЗаминка:Лежа на спине, ноги закинуть на стену | 2 мин30раз5 мин1 мин + 20раз1.30мин +30раз1 мин + 30раз4 подхода1мин | Следить за правильной техникой выполнения упражнений. Отдыхать до полного восстановления. | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. |
| 10.02.22 | Просмотр фильма |  | «Нефутбол» | 1час 30мин | Написать краткое содержание о фильме. | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. |
| 12.02.22 |  | Общая физическая подготовка | Круговая тренировка (Статические упражнения):1.Планка на прямых руках.2.Планка на локтях.3.Обратная планка.4.Боковая планка (правая, левая) | 1мин1.30сек1 мин40сек5 кругов | Каждое упражнение делать по порядку, отдых между кругами 2 минуты | 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 7 – 12 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 |
| 07.02.22 | Просмотр фильма о спорте. |  | «Нефутбол» | 1ч 30мин | Написать краткое содержание о фильме. | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. |
| 08.02.22 |  | Общая физическая подготовка | Круговое ОФП на руки:\*РазминкаОРУ на гибкость\*Основная часть1.Отжимания.2.Отжимания «Волна».3.Отжимания узкой постановкой рук.4.Отжимание с упором сзади.5.Планка на прямых руках6.Обратная планка. | 5 мин4х201мин1 мин4 круга | Каждое упражнение делать по порядку без отдыха, отдых между кругами 2 минуты | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. |
| 10.02.22 |  | Общая физическая подготовка | Интервальная тренировка на пресс.**\*Разминка.**ОРУ на гибкость**Основная часть.**1. Велосипед лежа на спине.2. Поднимание корпуса (отрывать лопатки от пола).3. Упор лежа на локтях, качание таза из стороны в сторону.4. Махи прямыми ногами, лежа спине.5. Планка на локтях **\*Заминка.**Растяжка | 5 минут5х303х2мин3 мин | Интервал отдыха между подходами 30 сек, отдых между упражнениями 2 минуты. | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. |
| 12.02.22 |  | Общая физическая подготовка | Интервальная тренировка на гибкость:**\*Разминка.**Бег на месте.Приседания.**\*Основная часть.**1.Выпад вперед (правая, левая) нога.2. «Бабочка»3. Складка из положения сидя.4. Ноги врозь из положения сидя, наклон (правая, вперед, левая нога).5. Шаг барьериста (правая, левая) нога.**\*Заминка.**Расслабится (полежать) | 2 мин30раз3-5 мин1 мин | Каждое упражнение выполнять без резких движений. Следить за правильной техникой выполнения. | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. |

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