Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по плаванию
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
15 февраля 2024 года

Вид спорта: Плавание
Учебная группа: Спортивно-оздоровительный этап
Тренер-преподаватель: Бахтин М.В.

| Дата | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | | | | Вид контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Основные задачи учебного занятия | Основные приемы учебного занятия | Дозировка | Методические указания | |
| 15.02. 2024 г. | История развития плавания в РФ. Водные виды спорта. | Развитие силы и функции равновесия. | 1. Разминка:<br>- ходьба на месте;<br>- наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом и стопами;<br>- прыжки на месте на стопе.<br><br>2. Силовая тренировка:<br>- «лягушка» с выпрыгиванием вверх;<br>- разножка;<br>- подскоки вверх на месте.<br><br>3. Заминка:<br>- упражнения на растяжку. | 3 минуты<br><br>6-8 повторений<br><br>5 по15 раз<br>5 по 20 раз<br>4 по 20 раз<br><br>6-8 минут | В момент выпрыгивания тянуться руками вверх.<br>Выполнять в низком выпаде, активно работать руками.<br>Колени поднимать до груди, без остановки<br><br>Упражнения выполняются медленно, без болевых ощущений. | Теоретическая подготовка – тестирование.<br>Практическая подготовка – фото и (или) видеоматериалы |

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по баскетболу
в связи с неблагоприятными погодными условиями

на 15 февраля 2024 года

Вид спорта: Баскетбол
Учебные группы: Спортивно-оздоровительные

Тренер-преподаватель: Васильченко Виктор Иванович

| Дата | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | | | | Вид контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Основные задачи учебного занятия | Основные приемы учебного занятия | Дозировка | Методические указания | |
| 15.02. 2024 г. | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. | -Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья.<br>-Воспитание физических качеств: силы, гибкости, прыгучести. | - Ходьба, бег на месте, наклоны, растяжка.<br>- Прыжки на скакалке:<br>- Подтягивание на перекладине<br>- Челночный бег 3-5мет.:<br>- Прыжки на возвышенность<br>- Работа с мячом<br>- Удерживание планки | 10мин.<br>90 сек.- 3подхода<br>4раз- 3подхода<br>2подхода<br>30раз-3подхода<br>-15мин.<br>-1мин. | - Перерыв для отдыха между подходами от 30сек. До 60сек.<br>- Перерыв для отдыха между упражнениями от 3мин. до 5мин. | Получение информации о задании и ее выполнении различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. ( Контакта, вайбер) |
| | | | - Ходьба, бег на месте, наклоны, растяжка.<br>- Прыжки на скакалке:<br>- Подтягивание на перекладине<br>- Челночный бег 3-5мет.:<br>- Прыжки на возвышенность<br>- Работа с мячом | 10мин.<br>90 сек.- 3подхода<br>6раз- 3подхода<br>3подхода<br>30раз-3подхода<br>-15мин. | - Перерыв для отдыха между подходами от 30сек. До 60сек.<br>- Перерыв для отдыха между упражнениями от 3мин. до 5мин. | |

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения,
обучающимися учебной группы по пауэрлифтингу,
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
15 февраля 2024 года

Вид спорта: Пауэрлифтинг
Учебная группа: спортивно-оздоровительный этап
Тренер-преподаватель: Зеленин А.В.

| Дата | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | | | Вид контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Основные задачи учебного занятия | Основные приемы учебного занятия | Методические указания | |
| 15.02. 2024 г. | Спортивное питание. Самостоятельное изучение материала. | Развитие скоростно - силовых способностей, выносливости, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. | | Упражнения выполняются в среднем темпе, спокойно, без резких движений. Начинать выполнение каждого упражнения плавно, постепенно увеличивая темп и амплитуду. Отдых между подходами 50-60 сек. | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. (фото, видео) |
| | | | Разминка | | |
| | | | Отжимание на трицепс от поверхности стула | 15-20 раз, 3-4 подхода | |
| | | | Планка на локтях | 20-30 сек., 3-4 подхода | |
| | | | Приседание | 15-20 раз, 3-4 подхода | |
| | | | Отжимание от пола широким хватом | 15-20 раз, 3-4 подхода | |
| | | | Пресс, подъём туловища | 15-20 раз, 3-4 подхода | |
| | | | Махи ногой в сторону, стоя | 15-20 раз, 3-4 подхода | |

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по волейболу
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
15 февраля 2024 года

Вид спорта: Волейбол
Учебная группа: СОГ (2006-2007 гг. р.)
Тренер-преподаватель: Зуев Р.В.

| Дата | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | | | | Вид контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Основные задачи учебного занятия | Основные приемы учебного занятия | Дозировка | Методические указания | |
| 15.02. 2024 г. | Просмотр правил на ВФВ | Взрывная сила, развитие прыжка | Выпады | 2 серии по 20 раз. | Первую серия делаем выпады вперед, вторую серию выпады в стороны, между сериями пауза 1 мин | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. |
| | | | Приседания | 40 раз. | Ноги шире плеч, руки за головой, спина прямая, до 90 градусов садимся, медленно. Отдых 1 мин. | |
| | | | Присед с прыжком | 20 раз | Медленно садимся, резко выпрыгиваем, руки выносим вверх. | |

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по волейболу
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
15 февраля 2024 года

Вид спорта: Волейбол
Учебная группа: СОГ (2013-2015)
Тренер-преподаватель: Зуев Р.В.

| Дата | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | | | | Вид контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Основные задачи учебного занятия | Основные приемы учебного занятия | Дозировка | Методические указания | |
| 15.02. 2024 г. | Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды. | Взрывная сила, развитие прыжка | Выпады | 2 серии по 16 раз. | Первую серия делаем выпады вперед, вторую серию выпады в стороны, между сериями пауза 1 мин | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. |
| | | | Приседания | 30 раз. | Ноги шире плеч, руки за головой, спина прямая, до 90 градусов садимся, медленно. Отдых 1 мин. | |
| | | | Присед с прыжком | 15 раз | Медленно садимся, резко выпрыгиваем, руки выносим вверх. | |

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по волейболу
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
15 февраля 2024 года

Вид спорта: Волейбол
Учебная группа: Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации до трёх лет)
Тренер-преподаватель: Зуев Р.В.

| Дата | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | | | | Вид контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Основные задачи учебного занятия | Основные приемы учебного занятия | Дозировка | Методические указания | |
| 15.02. 2024 г. | Нервная система и её роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, её строение. Понятие о рефлексах, их виды. | Взрывная сила, развитие прыжка, Развитие силовых качеств | Выпады | 2 серии по 30 раз. | Первую серия делаем выпады вперед, вторую серию выпады в стороны, между сериями пауза 1 мин | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. |
| | | | Приседания | 50 раз. | Ноги шире плеч, руки за головой, спина прямая, до 90 градусов садимся, медленно. Отдых 1 мин. | |
| | | | Присед с прыжком | 35 раз | Медленно садимся, резко выпрыгиваем, руки выносим вверх. | |
| | | | Отжимания широким хватом | 25 раз | Руки расставляем широко, сгибаем локти до 90 градусов. Отдых 1 минута | |
| | | | Отжимания узким хватом | 25 раз | Руки вдоль туловища, выполнять в быстром темпе. Отдых 2 минуты. | |
| | | | Пресс | 40 раз | Лежим на полу, ноги согнуты, руки в замке. Отдых 1 минута. | |

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по баскетболу
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
15 февраля 2024 года

Вид спорта: Баскетбол
Учебная группа: спортивно-оздоровительный этап 2007-2010 гг. р.
Тренер-преподаватель: Кунгуров Д.А.

| Дата | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | | | | Вид контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Основные задачи учебного занятия | Основные приемы учебного занятия | Дозировка | Методические указания | |
| 15.02.2024 г. | Особенности питания при занятиях баскетболом. Значение витаминов в питании спортсмена | Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья. | **Разминка**: общеразвивающие упр.<br>**Основная часть**:<br>- Упражнения на мышцы шеи, туловища, ног<br>- Прыжки на скакалке<br>- Передвижение приставными шагами влево, вправо назад<br>- Прыжки на вертикальную ступеньку высотой 30 см<br>- Имитация подбора мяча у щита вертикальные прыжки<br>**Растяжка** | 10 мин<br><br>3х100 прыжков<br>15 повторений в каждом напр.<br>3х20 прыжков<br><br>3х15 прыжков<br><br>10 минут | Начинать разминку с плавных движений, постепенно увеличивая темп и амплитуду.<br><br>Упражнения выполнять в среднем темпе.<br><br>Перерыв для отдыха между подходами от 30сек. до 60сек. | Теоретическая подготовка – тестирование.<br><br>Практическая подготовка – фото и (или) видеоматериалы. |

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по лёгкой атлетике
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
15 февраля 2024 года

Вид спорта: лёгкая атлетика
Учебная группа: этап начальной подготовки (свыше года)
Тренер-преподаватель: Милютин К.С.

| Дата | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | | | | Вид контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Основные задачи учебного занятия | Основные приемы учебного занятия | Дозировка | Методические указания | |
| 15.02. 2024 г. | История развития лёгкой атлетики.<br><br>https://impuls.tmn.sportsng.ru/media | Развитие силы и выносливости. | 1. Разминка:<br>- бег на месте или в движении;<br>- наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом и стопами;<br>- прыжки на стопе вверх на месте.<br>2. Круговая тренировка:<br>- отжимания;<br>- подъем корпуса на пресс (скручивания);<br>- приседания.<br>3. Заминка:<br>- упражнения на растяжку. | 1 минута<br><br>6-8 повторений<br><br>30 раз<br>5 кругов<br>8 раз<br>10-12 раз<br>15 раз<br><br>6-8 минут | Начинать разминку с плавных движений, постепенно увеличивая темп и амплитуду.<br><br>Упражнения выполнять в среднем темпе. | Выполнение индивидуальных планов обучающимися заносится в Журнал учета работы группы (на бумажном носителе) |

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по лёгкой атлетике
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
15 февраля 2024 года

Вид спорта: лёгкая атлетика
Учебная группа: учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации до трех лет)
Тренер-преподаватель: Милютин К.С.

| Дата | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | | | | Вид контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Основные задачи учебного занятия | Основные приемы учебного занятия | Дозировка | Методические указания | |
| 15.02. 2024 г. | История развития лёгкой атлетики.<br><br>https://impuls.tmn.sportsng.ru/media | Развитие скоростно-силовых способностей | 1. Разминка:<br>- бег на месте или в движении;<br>- наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом и стопами;<br>- прыжки на месте на стопе.<br>2. Силовая тренировка:<br>- прыжки в длину с места;<br>- бег на месте в упоре;<br>- подскоки вверх на месте.<br>3. Заминка:<br>- упражнения на растяжку. | 1 минута<br><br>6-8 повторений<br><br>30 раз<br><br>12-15 раз<br>5 по 20 сек<br>5 по 20 раз<br>4 по 20 раз<br>6-8 минут | Начинать разминку с плавных движений, постепенно увеличивая темп и амплитуду.<br><br>Колени поднимать до груди, без остановки | Выполнение индивидуальных планов обучающимися заносится в Журнал учета работы группы (на бумажном носителе) |

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по лёгкой атлетике
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
15 февраля 2024 года

Вид спорта: лёгкая атлетика
Учебная группа: этап начальной подготовки (до года)
Тренер-преподаватель: Милютин К.С.

| Дата | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | | | | Вид контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Основные задачи учебного занятия | Основные приемы учебного занятия | Дозировка | Методические указания | |
| 15.02. 2024 г. | История развития лёгкой атлетики.<br><br>https://impuls.tmn.sportsng.ru/media | Развитие силы, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. | 1. Разминка:<br>- бег на месте или в движении;<br>- наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом и стопами;<br>- прыжки на месте на стопе.<br>2. Силовая тренировка:<br>- выпады;<br>- подъем ног на пресс;<br>- планка классическая;<br>- выпрыгивания.<br>3. Заминка:<br>- упражнения на растяжку. | 1 минута<br><br>6-8 повторений<br><br>30 раз<br><br>3 по 10 раз<br>3 по 20 раз<br>3 по 30 сек<br>3 серии по 10 раз.<br><br>6-8 минут | Упражнения выполнять спокойно, без резких движений.<br><br>Выпады выполнять с касанием пола коленом.<br><br>Выполнять из полного приседа | Выполнение индивидуальных планов обучающимися заносится в Журнал учета работы группы (на бумажном носителе) |

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по виду спорта «шахматы»

в связи с неблагоприятными климатическими условиями
с__15.02_2024__ по __15.02.2024__ года

Вид спорта: ___шахматы_____
Учебная группа (группа): __СОГ_____
(этап обучения)
Тренер-преподаватель (тренер): _Мировалов Э.Т.
(Фамилия, инициалы)

| Дата | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | | | | Вид контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Основные задачи учебного занятия | Основные приемы учебного занятия | Дозировка | Методические указания | |
| 15.02. 2024 г. | Гигиенические требования к питанию юного спортсмена. Самостоятельное изучение материала. | Гигиенические требования к питанию юного спортсмена. Самостоятельное изучение материала | Участие в турнирах, конкурсах, викторинах на образовательной платформе «Li-chess» | | Анализ проведённых партий. | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. Предоставление полученной информации для размещения на официальном сайте учреждения. |

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

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по волейболу
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
15 февраля 2024 года

Вид спорта: волейбол
Учебная группа: Спортивно-оздоровительный этап
Тренер-преподаватель: Омельяненко Н.С.

| Дата | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | | | | Вид контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Основные задачи учебного занятия | Основные приемы учебного занятия | Дозировка | Методические указания | |
| 15.02 | | ОФП: укрепление мышц спины, развитие выносливости | 1.Бег на месте, высоко поднимая колени | 40 секунд | Спина прямая, руки и ноги работают согласовано | фотоматериалы |
| | | | 1. ОРУ | 5-7 минут | Особое внимание уделить разминке плечевых, локтевых суставов и спины | |
| | | | Упражнения по общей физической подготовке | 4 круга по 20 раз каждое упражнение | Все упражнения выполнять в максимально быстром темпе. Отдых между каждым упражнением не менее 3 минут, до полного восстановления дыхания. | |
| | | | 1.И.п упор сидя руки сзади. Подъем ног в угол с последующим возвращением в исходное положение | | | |
| | | | 2. И.п лежа на спине. Одновременно выполнить подъем ног и туловища и принять положение сед углом. Голени захватывать руками. | | | |
| | | | 3.И.п стойка ноги врозь. Опираясь руками на пол перейти в положение упор лежа и наоборот. Ноги в коленях не сгибать | | | |
| | | | 4. И.п стойка ноги врозь боком к стене. Подъем в правой ноги в сторону до угла 90 градусов, возврат в и.п. Спину держать прямо | | | |
| | | | 5.И.п упор присев. Вставать и подниматься на носках, тянуться руками вверх, затем возвращаться в и.п в быстром темпе. | | | |
| | | | Заключительная часть: упражнения на растяжение – скручивания туловища, наклоны, повороты, выпады. | 10 мин | | |

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по хоккею
(вид спорта)
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
15 февраля 2024 года

Вид спорта: хоккей
Учебная группа: спортивно-оздоровительный этап
Тренер-преподаватель: Осипов К.А.

| Дата | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | | | | Вид контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Основные задачи учебного занятия | Основные приемы учебного занятия | Дозировка | Методические указания | |
| 15.02.2024 г. | Техническая подготовка. Общие понятия о двигательном умении и двигательном навыке, степени готовности обучаемых к овладению техническим приемом (физическая, моторная, психическая готовность). Этап начального разучивания технических приемов, формирование двигательных умений и двигательных навыков. | Развитие техники владения клюшки с шайбой | 1. Разминка:<br>1) И. п. – основная стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 –наклон головы в лево,2 – и. п., 3наклон головы в право. 4 – и. п<br>2) И. п. – ноги врозь, руки опущены. Вращение плечевым суставом, на 1-4 4 круговые движения в плечевом суставе вперед, на 5-8 4 круговые движения в плечевом суставе назад.<br>4) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-4 4 вращения в локтевом суставе во внутреннюю сторону, 5-8 4 вращения во внешнюю сторону<br>2. Упражнения на технику владения клюшки с шайбой.<br>https://www.youtube.com/watch?v=lntuxHSapFw&ab_channel=HockeyStigg%5BХоккейСтигг%5D | 1 минута<br>6-8 повторений<br>6-8 повторений | Начинать разминку с плавных движений, постепенно увеличивая темп и амплитуду. | Теоретическая подготовка – тестирование. Практическая подготовка – фото и (или) видеоматериалы |

Приложение 2

# Индивидуальный план для самостоятельного выполнения обучающимися учебной группы по тхэквондо
(вид спорта)
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
15 февраля 2024 года

Вид спорта: Тхэквондо
Учебная группа: СОГ
(этап обучения)
Тренер-преподаватель: Снигирев Д.И.
(Фамилия, инициалы)

| Дата | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | | | | Вид контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Основные задачи учебного занятия | Основные приемы учебного занятия | Дозировка | Методические указания | |
| 15.02.2024 | Закрепление счёта на корейском языке от 1 до 10. | Сохранение здоровья, развитие выносливости, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, растяжка | Степовая разминка | 3 подхода по 25 раз | Выполнять упражнения в спокойном темпе. Без резких рывков | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. Предоставление полученной информации для размещения на официальном сайте учреждения |
| | | | Прыжки на скакалке | 3 подхода по 20 раз | Выполнять упражнения в спокойном темпе. Без резких рывков | |
| | | | Подъем туловища из положения лежа на спине (пресс) | 3 подхода по 15 раз | Выполнять упражнения в спокойном темпе. Без резких рывков | |
| | | | Отжимание от пола | 3 подхода по 10 раз | Выполнять упражнения в спокойном темпе. Без резких рывков | |
| | | | Растяжка (шпагат продольный, поперечный) | 3 подхода по 60 секунд | Выполнять упражнения в спокойном темпе. Без резких рывков | |

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по лыжным гонкам
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
15 февраля 2024 года

Вид спорта: Лыжные гонки
Учебная группа: спортивно-оздоровительный этап
Тренер-преподаватель: Снипич В.В.

| Дата | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | | | | Вид контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Основные задачи учебного занятия | Основные приемы учебного занятия | Дозировка | Методические указания | |
| 15.02. 2024 г. | Система соревнований в адаптивном спорте в России. | Развитие силы и выносливости. | 1. Разминка:<br>- бег на месте или в движении;<br>- наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом и стопами;<br>- прыжки на стопе вверх на месте.<br>2. Круговая тренировка:<br>- отжимания;<br>- подъем корпуса на пресс (скручивания);<br>- приседания.<br>3. Заминка:<br>- упражнения на растяжку. | 1 минута<br>6-8 повторений<br>10 раз<br>1 круг<br>3 раза<br>10-12 раз<br>15 раз<br>6-8 минут | Начинать разминку с плавных движений, постепенно увеличивая темп и амплитуду.<br>Упражнения выполнять в среднем темпе. | Выполнение индивидуальных планов обучающимися заносится в Журнал учета работы группы (на бумажном носителе) |

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по каратэ
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
15 февраля 2024 года

Вид спорта: _____каратэ_____
Учебная группа: ____спортивно-оздоровительный этап (2010-2013 гг. р.)
Тренер-преподаватель: __Усов Д.В._____

| Дата | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | | | | Вид контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Основные задачи учебного занятия | Основные приемы учебного занятия | Дозировка | Методические указания | |
| 15.02. 2024 г. | Правильное дыхание во время нанесения удара рукой.<br>Просмотр Чемпионата России по каратэ.<br>https://www.youtube.com/watch?v=AGQ-RU4ClUE | Развитие технической подготовки. | 1. Разминка | 10 мин<br>10 мин | Прыжки на скакалке с высоким поднимением колен.<br>Суставная разминка. | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий.<br>Предоставление полученной информации для размещения на официальном сайте учреждения. |
| | | | 2. Растяжка | 1 мин<br>2 по 1 мин.<br>2 мин<br>2 мин | Лежа на коленях назад;<br>Наклоны пистолетом на каждую ногу;<br>Шнурок;<br>Шпагаты. | |
| | | | 3. Отработка ударов | 3 по 20 раз<br>3 по 20 раз<br>3 по 20 раз | Удар «Гияку цуки» из положения «Камая» со стулом на каждую руку;<br>Удар «Кидзами цуки» из положения «Камая» со стулом на каждую руку;<br>Серия ударов «Кидзами-гияку цуки» из положения «Камая» со стулом с каждой стороны. | |
| | | | 4. Общая физическая подготовка | 3 по 15 раз<br>3 по 15 раз | Отжимание от стула;<br>Отжимание обратным хватом от стула. | |

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по каратэ
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
15 февраля 2024 года

Вид спорта: _____каратэ_____
Учебная группа: ____спортивно-оздоровительный этап (2014-2017 гг. р.)
Тренер-преподаватель: __Усов Д.В._____

| Дата | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | | | | Вид контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Основные задачи учебного занятия | Основные приемы учебного занятия | Дозировка | Методические указания | |
| 15.02. 2024 г. | Правильное дыхание во время нанесения удара рукой.<br>Просмотр Чемпионата России по каратэ.<br>https://www.youtube.com/watch?v=AGQ-RU4ClUE | Развитие техниче-ской подготовки. | 1. Разминка | 10 мин<br>10 мин | Прыжки на скакалке с высоким поднима-нием колен.<br>Суставная разминка. | Получение ин-формации о вы-полнении зада-ния различными формами с ис-пользованием дистанционных образовательных технологий.<br>Предоставление полученной ин-формации для размещения на официальном сайте учрежде-ния. |
| | | | 2. Растяжка | 1 мин<br>2 по 1 мин.<br>2 мин<br>2 мин | Лежа на коленях назад;<br>Наклоны пистолетом на каждую ногу;<br>Шнурок;<br>Шпагаты. | |
| | | | 3. Отработка ударов | 3 по 20 раз<br>3 по 20 раз<br>3 по 20 раз | Удар «Гияку цуки» из положения «Камая» со стулом на каждую руку;<br>Удар «Кидзами цуки» из положения «Камая» со стулом на каждую руку;<br>Серия ударов «Кид-зами-гияку цуки» из по-ложения «Камая» со стулом с каждой сто-роны. | |
| | | | 4. Общая физическая подготовка | 3 по 15 раз<br>3 по 15 раз | Отжимание от стула;<br>Отжимание обратным хватом от стула. | |

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебных групп по тхэквондо
(вид спорта)
в связи с неблагоприятными погодными условиями
15 февраля 2024 года.

Вид спорта: ТХЭКВОНДО
Учебная группа: спортивно-оздоровительный этап.
(этап обучения)
Тренер-преподаватель: Филатов А.А.
(Фамилия, инициалы)

| Дата | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | | | | Вид контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Основные задачи учебного занятия | Основные приемы учебного занятия | Дозировка | Методические указания | |
| 15.02. 2024 г. | | Общая физическая подготовка | Присед.<br>Упражнения на мышцы спины и живота.<br>Отжимание от пола.<br>Шпагат продольный и поперечный. | 4 подхода по 20 раз и два подхода по 15 раз с ускорением.<br>4 подхода по 20 раз.<br>4 подхода по 20 раз.<br>4 подхода по 1 минуте на каждый шпагат. | Следить за дыханием и восстановлением, отдых между упражнениями 30 секунд. | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. |

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

Приложение 2

# Индивидуальный план для самостоятельного выполнения обучающимися учебной группы по футболу в связи с неблагоприятными погодными условиями .

с_____15.02_____ по_____15.02_____ 2024 года

Вид спорта: _____футбол_____

Учебная группа (группа): _____СОГ_____

(уровень (этап) обучения (подготовки), год обучения (подготовки)

Тренер-преподаватель (тренер): _____Чикунов АА_____

(Фамилия, инициалы)

| Дата | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | | | | Вид контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Основные задачи учебного занятия | Основные приемы учебного занятия | Дозировка | Методические указания | |
| 15.02 | **Основы техники и тактики мини-футбола.** Понятие о технике мини-футбола. Характеристика основных приемов игры. О соединении технической и физической подготовки. Понятие о тактике мини-футбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне. Классификация техники и тактики мини-футбола. | ОФП<br><br>СФП | **1.ОРУ на месте, ранее изученными упражнениями**<br>**2.ФП**<br>2.1. Отжимание от пола узким хватом<br>2.2Лодочка, лёжа на животе, с поворотами<br>2.3 Приседания с прыжком вверх<br>2.4 Сгибание туловища (пресс скрутка)<br>**3. Работа с мячом (жонглирование)**<br>-Взъемом<br>-Внутренний частью стопы<br>-Внешней частью стопы<br>**4.Работа с мячом (чувства мяча, техника игрока)**<br>1. Наступать на мяч поочередно двумя ногами<br>2. Наступать на мяч поочередно двумя ногами, смена ноги в прыжке<br>3. Подошвами катить мяч от одной ноги к другой стоя на месте<br>4. Подошвами катить мяч от одной ноги к другой, смена ноги в прыжке<br>5.. Толкнуть внешней стороной стопы остановить внутренней, смена ног<br>6. Двигать мяч в стороны перекатом с внешней стороны стопы на подошву и далее на внутреннюю сторону стопы, не отрывая ноги от мяча<br>7. Толкнуть подошвой в сторону от себя и не от- | 5 мин<br><br>10 раз<br>10 раз<br>10 раз<br>10 раз<br><br>100<br>100<br>50<br><br>30 сек<br>30 сек<br>30 сек<br>30 сек<br>30 сек<br>30 сек | Следить за дыханием и восстановлением<br>Отдых между подходами не менее 30 сек | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | рывая ноги от мяча остановить внутренней стороной стопы<br>8. Тоже, только не остановить, а толкнуть к другой ноге внутренней стороной стопы<br>9.Толкнуть внешней остановить подошвой, смена ног<br>10. Удержание мяча на голове<br>**5. Заминка.**<br>5.1Основная планка<br>5.2 Планка на локтях<br>5.3 Планка боков (на одной руке)<br>5.4Планка с поднятой ногой<br>Растяжка, ранее изученными упражнениями | 30 сек<br>30 сек<br>30 сек<br>3 мин<br>30 сек<br>30 сек<br>30 сек<br>30 сек<br>5 мин | | |

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