Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по плаванию
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
17 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	
17.02. 2024 г.	Допинг в спорте. Антидопинговые мероприятия.	Развитие выносливости.	1. Разминка: - ходьба на месте; - наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом и стопами; - прыжки на месте. 2. Кардио-тренировка: - велотренажер или - беговая дорожка 3. Заминка: - упражнения на растяжку.	2 минуты 6-8 повторений 30 мин. 10 км. 8 км. 6-8 минут	Начинать разминку с плавных движений, постепенно увеличивая темп и амплитуду. На пульсе не выше 150 уд. в мин. Упражнения выполняются медленно, без болевых ощущений.	Теоретическая подготовка – тестирование. Практическая подготовка – фото и (или) видеоматериалы

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по футболу
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
на 17 февраля 2024 года

Вид спорта: Футбол
Учебная группа: СОГ
Тренер-преподаватель: Блинов Д.Е.

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
17.02. 2024г.		Развитие силы и выносливости.	1. Отжимания 2. Пресс (подъёмы) 3. Приседания 4. Лодочка 5. Выпрыгтвания из приседа	3х10 3х25 3х20 3х15 3х10	Следить за дыханием и восстановлением, отдых между упражнениями 30 секунд.	Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий
		Развитие чувства мяча	1. Прокат мяча вперёд назад подошвой на месте правой и левой ногой поочередно 2. Прокат мяча в лево-вправо подошвой правой и левой ногой поочерёдно 3. Перекаты мяча подошвой от правой к левой на месте. 4. Прокат мяча вперёд подъёмом и возврат подошвой на месте поочерёдно правой и левой 5. Обвод фишек (любых предметов) внутренней стороной стопы (6-8 фишек)	3х20 3х20 3х20 3х20 10	Следить за активностью стопы. Выполнение движений с высокой амплитудой.	

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

на 17 февраля 2024 года

Вид спорта: Баскетбол
Учебные группы: спортивно-оздоровительный этап

Тренер-преподаватель: Васильченко Виктор Иванович

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
17.02.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	-Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья. -Воспитание физических качеств: силы, гибкости, прыгучести.	- Ходьба, бег на месте, наклоны, растяжка. - Прыжки на скакалке: - Подтягивание на перекладине - Челночный бег 3-5мет.: - Прыжки на возвышенность - Работа с мячом - Удерживание планки	10мин. 90 сек.- 3подхода 4раз- 3подхода 2подхода 30раз-3подхода -15мин. -1мин.	- Перерыв для отдыха между подходами от 30сек. До 60сек. - 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. - Прыжки на скакалке: - Подтягивание на перекладине - Челночный бег 3-5мет.: - Прыжки на возвышенность - Работа с мячом	10мин. 90 сек.- 3подхода 6раз- 3подхода 3подхода 30раз-3подхода -15мин.	- Перерыв для отдыха между подходами от 30сек. До 60сек. - 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
17 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	Дозировка	
17.02. 2024 г.	Значение креатина в пауэрлифтинге. 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 от пола средним хватом	10-15 раз, 3-4 подхода	
			Приседание «пистолетик»	15-20 раз, 3-4 подхода	
			Пресс «ножницы»	15-20 раз, 3-4 подхода	
			Планка на руках	20-30 сек., 3-4 подхода	
			Махи ногой назад (поочередно)	20-25 раз, 3-4 подхода	
			Упражнение «Берпи»	10-15 раз, 3-4 подхода	
			Боковые выпады	15-20 раз, 3-4 подхода	

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

Вид спорта: футбол
Учебная группа: спортивно-оздоровительный этап
Тренер-преподаватель: Зотов В.В.

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка			Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Методические указания	
17.02. 2024 г.	Штрафные удары в мини-футболе Самостоятельное изучение материала	Укрепление здоровья обучающихся. Обучение техники и тактики футбола.		Упражнения выполняются в среднем темпе, спокойно, без резких движений. Начинать выполнение каждого упражнения плавно, постепенно увеличивая темп и амплитуду.	Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий.
			Бег на месте	1 минута	
			Беговые упражнения с высоким подниманием бедра	1 минута 3 подхода.	
			Беговые упражнения с захлестыванием голени	1 минута 3 подхода.	
			Перемещение приставным левым правым боком	1 минута 3 подхода.	
			Обвод фишек правой ногой	2 минуты 3 подхода	
			Обвод фишек с перекатом правой и левой нагой	2 минуты 3 подхода	
			Обвод фишек с обманными финтами	2 минуты 3 подхода	
			Обвод фишек левой нагой	2 минуты 3 подхода	
			Жонглирование мяча левой и правой ногой	2 минуты 3 подхода	
			Отжимание	20 раз	
			Прыжки на скакалке	1 минута 3 подхода.	

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

Вид спорта: пауэрлифтинг
Учебная группа: учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации до 3-х лет)
Тренер – преподаватель: Кондратенко С.В.

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
17.02. 2024 г.	Мышечная и костная система человека, их строение и функции. Самостоятельное изучение материала.	Развитие скоростно - силовых способностей, выносливости, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата и верхнего плечевого корпуса.	Подъем ног лежа	15 – 20 раз, 5 подхода	Темп средний, Отдых между подходами 60 сек.	Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. (фото, видео)
			Отжимание в упоре лежа	25-30 раз, 5 подхода	Темп средний, Отдых между подходами 60 сек.	
			Выпады вперед с отягощением	15 раз, 5 подхода	Темп средний, Отдых между подходами 60 сек.	
			Вертикальные ножницы	15-20 раз, 5 подхода	Темп средний, Отдых между подходами 60 сек.	
			Махи ногой назад (поочередно)	25-30 раз, 5 подхода	Темп средний, Отдых между подходами 60 сек.	
			Вертикальные ножницы с фиксацией (2-3 сек.)	15-20 раз, 5 подхода	Темп средний, Отдых между подходами 60 сек.	

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебных групп по баскетболу
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
17 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	
17.02.2024 г.	Допинг и спортивная медицина, наказания за нарушение антидопинговых правил	Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья.	**Разминка**: Общеразвивающие упр. **Основная часть**: - Приседания - Сгибание разгибание рук в упоре лежа - Поднимание туловища из положения лежа - Находясь в стойке баскетболиста, самостоятельно выполнять повороты вперед и назад - Имитация передачи мяча двумя руками от груди влево, вправо, вперед, назад - Имитация передачи мяча одной рукой от плеча - Впрыгивание на высоту **Растяжка**	10 мин 3х15 повторений 3х10 повторений 3х15 повторений 10 повторений в каждом напр. 10 повторений в каждом напр. 15 повторений на каждую руку. 15 повторений	Начинать разминку с плавных движений, постепенно увеличивая темп и амплитуду. Упражнения выполнять в среднем темпе. Перерыв для отдыха между подходами от 30сек. до 60сек.	Теоретическая подготовка – тестирование. Практическая подготовка – фото и (или) видеоматериалы.

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебных групп по баскетболу
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
17 февраля 2024 года

Вид спорта: Баскетбол
Учебная группа: спортивно-оздоровительный этап 2011-2012 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	
17.02.2024 г.	Допинг и спортивная медицина, наказания за нарушение антидопинговых правил	Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья	**Разминка**: Общеразвивающие упр. **Основная часть**: - Имитация паса с перемещением влево, вправо, вперед - Имитация нижнего и верхнего ведения баскетбольного мяча на месте - Находясь в стойке баскетболиста, самостоятельно выполнять повороты вперед и назад **Растяжка**	10 мин 10 повторений в каждом напр. 3х10 повторений 10 повторений в каждом напр. 10 мин	Начинать разминку с плавных движений, постепенно увеличивая темп и амплитуду. Упражнения выполнять в среднем темпе. Перерыв для отдыха между подходами от 30сек. до 60сек.	Теоретическая подготовка – тестирование. Практическая подготовка – фото и (или) видеоматериалы.

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебных групп по легкой атлетике
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
17 февраля 2024 года

Вид спорта: Легкая атлетика
Учебная группа: Спортивно-оздоровительный этап 2011-2013 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	
17.02.2024 г.	Допинг и спортивная медицина, наказания за нарушение антидопинговых правил	Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья.	**Разминка:** СБУ **Основная часть:** -подъем на носки -приседания -пресс -отжимания -планка **Растяжка**.	10 мин 3*20раз 3*20раз 3*30сек 10-8-6 3*30сек 10 мин	Начинать разминку с плавных движений, постепенно увеличивая темп и амплитуду. Упражнения выполнять в среднем темпе. Перерыв для отдыха между подходами от 30сек. до 60сек.	Теоретическая подготовка – тестирование. Практическая подготовка – фото и (или) видеоматериалы.

Вид спорта: Легкая атлетика
Учебная группа: Спортивно-оздоровительный этап 2014-2015 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	
17.02.2024 г.	Допинг и спортивная медицина, наказания за нарушение антидопинговых правил	Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья	**Разминка:** СБУ **Основная часть:** -подъем на носки -приседания -пресс -отжимания -планка **Растяжка**.	10 мин 3*20раз 3*20раз 3*30сек 10-8-6 3*30сек 10 мин	Начинать разминку с плавных движений, постепенно увеличивая темп и амплитуду. Упражнения выполнять в среднем темпе. Перерыв для отдыха между подходами от 30сек. до 60сек.	Теоретическая подготовка – тестирование. Практическая подготовка – фото и (или) видеоматериалы.

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебных групп по лёгкой атлетике
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
17 февраля 2024 года

Вид спорта: Лёгкая атлетика
Учебная группа: спортивно-оздоровительный этап 2011-2013 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	
17.02.2024 г.	Допинг и спортивная медицина, наказания за нарушение антидопинговых правил	Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья.	**Разминка:** СБУ **Основная часть:** -подъем на носки -приседания -пресс -отжимания -планка **Растяжка**.	10 мин 3*20раз 3*20раз 3*30сек 10-8-6 3*30сек 10 мин	Начинать разминку с плавных движений, постепенно увеличивая темп и амплитуду. Упражнения выполнять в среднем темпе. Перерыв для отдыха между подходами от 30сек. до 60сек.	Теоретическая подготовка – тестирование. Практическая подготовка – фото и (или) видеоматериалы.

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебных групп по лёгкой атлетике
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
17 февраля 2024 года

Вид спорта: Лёгкая атлетика
Учебная группа: спортивно-оздоровительный этап 2014-2015 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	
17.02.2024 г.	Допинг и спортивная медицина, наказания за нарушение антидопинговых правил	Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья	**Разминка:** СБУ **Основная часть:** -подъем на носки -приседания -пресс -отжимания -планка **Растяжка.**	10 мин 3*20раз 3*20раз 3*30сек 10-8-6 3*30сек 10 мин	Начинать разминку с плавных движений, постепенно увеличивая темп и амплитуду. Упражнения выполнять в среднем темпе. Перерыв для отдыха между подходами от 30сек. до 60сек.	Теоретическая подготовка – тестирование. Практическая подготовка – фото и (или) видеоматериалы.

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по лёгкой атлетике
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
17 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	
17.02. 2024 г.	История развития лёгкой атлетики. https://impuls.tmn.sportsng.ru/media	Развитие силы и функции равновесия	1. Разминка: - бег на месте; - наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом и стопами; - прыжки на месте на стопе. 2. Силовая тренировка: - вынос бедра из выпада; - разножка; - подскоки вверх на месте. 3. Заминка: - упражнения на растяжку.	1 минута 6-8 повторений 12-15 раз 5 по 20 раз 4 по 20 раз 6-8 минут	В момент выноса бедра вперед подниматься на стопе вверх. Выполнять в низком выпаде, активно работать руками. 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
17 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	
17.02. 2024 г.	История развития лёгкой атлетики. https://impuls.tmn.sportsng.ru/media	Развитие скоростно-силовых способностей	1. Разминка: - бег на месте или в движении; - наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом и стопами; - прыжки на месте на стопе. 2. Силовая тренировка: - прыжки в длину с места; - бег на месте в упоре; - подскоки вверх на месте. 3. Заминка: - упражнения на растяжку.	1 минута 6-8 повторений 30 раз 12-15 раз 5 по 20 сек 5 по 20 раз 4 по 20 раз 6-8 минут	Начинать разминку с плавных движений, постепенно увеличивая темп и амплитуду. 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
17 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	
17.02. 2024 г.	История развития лёгкой атлетики. https://impuls.tmn.sportsng.ru/media	Развитие силы и выносливости.	1. Разминка: - бег на месте или в движении; - наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом и стопами; - прыжки на стопе вверх на месте. 2. Круговая тренировка: - отжимания; - подъем корпуса на пресс (скручивания); - приседания. 3. Заминка: - упражнения на растяжку.	1 минута 6-8 повторений 30 раз 5 кругов 8 раз 10-12 раз 15 раз 6-8 минут	Начинать разминку с плавных движений, постепенно увеличивая темп и амплитуду. 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 шахматам
(вид спорта)
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
17.02. 2024 г.

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

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
17.02. 2024 г.	Гигиенические требования к питанию юного спортсмена. Самостоятельное изучение материала.	Восприятия, осмысления и запоминание материала изученного при участии в шахматных партиях на сайте «Li-chess».	Участие в шахматных турнирах на сайте «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.

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

Вид спорта: волейбол
Учебная группа: спортивно-оздоровительный этап 2007-2009 гг. р.
Тренер-преподаватель: Омельяненко Н.С.

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
17.02. 2024 г.		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 волейболу
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
с 17 февраля 2024 года

Вид спорта: волейбол
Учебная группа: спортивно-оздоровительный этап 2014-2015 гг. р.
Тренер-преподаватель: Омельяненко Н.С.

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
17.02. 2024 г.		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	3 круга по 20 раз каждое упражнение		
			1.Отжимания от пола		И.п упор лежа, ноги прямые.	
			2. Подъем туловища из положения лежа на спине.		И.П лежа на спине, ноги согнуть в коленях, руки за голову или перед собой	
			3.Приседания		И.П стойка ноги врозь. Руки за голову или перед собой, пятки от пола не отрывать	
			.		Отдых между каждым упражнением не менее 3 минут, до полного восстановления дыхания.	
			Заключительная часть: упражнения на растяжение – скручивания туловища, наклоны, повороты, выпады.	10 мин		

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по волейболу
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
17.02. 2024 года

Вид спорта: волейбол
Учебная группа: учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации до трёх лет)
Тренер-преподаватель: Омельяненко Н.С.

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
17.02. 2024 г.	Система защиты углом назад https://www.youtube.com/watch?v=xv2AC-VLcLw Выход связки https://www.youtube.com/watch?v=n3wlqDrtouE	ОФП: развитие силы и выносливости	1. Бег на месте	60 секунд	Спина прямая, руки и ноги работают согласовано	фотоматериалы
			2. ОРУ	5-7 раз	Особое внимание уделить разминке плечевых, локтевых суставов и спины	
			Упражнения на развитие силы и выносливости			
			1.И.П стойка ноги врозь – прыжки вверх из полуприседа	15 раз	Спина прямая, приземление в полуприсед. При выпрыгивании помогать себе руками – мах вперед.	фотоматериалы
			2.И.П упор лежа (как при отжиманиях) – планка в исходном положении	30 секунд	Кисти рук должны находиться под плечами, руки прямые, спина прямая, ноги вместе	
			3.И.П стойка ноги врозь. Выпады на левую и правую ноги вперед поочередно.	16 раз	При выпаде впереди стоящая нога должна быть согнута под углом 90 градусов.	
			4.И.П лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Подъем туловища до положения сидя – возврат в и.п (упражнение на пресс)	15 раз	Следить, чтобы руки были на затылке в замке, ноги согнуты.	фотоматериалы
			Заключительная часть: упражнения на растяжение: наклоны в положении сидя, стоя, повороты, скручивания.	10 минут		

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения

обучающимися учебной группы по футболу

в связи с неблагоприятными климатическими условиями

17 февраля 2024 года

Вид спорта: футбол

Учебная группа: спортивно-оздоровительный этап

Тренер-преподаватель: Павлов А.П.

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
17.02. 2024 г.		Развитие силовых способностей, выносливости, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, развитие технических навыков работы с мячом	Беговая разминка	3-7 мин.		фото, видео в viber
			Прыжки на прямых ногах	1 мин	стараться без остановки	
			Стретчинг	5 мин		
			Отжимания	10-20 раз		
			Приседания	10-30 раз		
			Стульчик	1 мин.		
			Прыжки в сторону через препятствие	10-20 раз		
			Пресс	10-20 раз		
			Лодочка	15 раз		
			Выпады	10-14 раз		
			Планка на мяче	30 сек. - 1 мин.	держим спину прямо	
			Прыжки из полу-приседа	15-30 раз	низко не садится	
			Стабилизация в приседе	30 сек		
			Выпады в сторону	10-14 раз		
			Стретчинг	5-15 мин		
			Технический комплекс I, II и III (работа с мячом)	10-30 мин		

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по хоккею
(вид спорта)
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
17.02.2024 года

Вид спорта: хоккей
Учебная группа: спортивно-оздоровительный этап
(этап обучения)
Тренер-преподаватель: Поляков А.А.
(фамилия, инициалы)

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
17.02. 2024 г.	Изучение официальных правил соревнований по виду спорта - Хоккей	Комплексное воспитание физических качеств, двигательных навыков	1. ОРУ Бег, спортивная ходьба, прыжки, многоскоки. Гимнастика 2. Основная часть - Стоя на левой ноге, описать правой «восьмерку» в горизонтальной плоскости - Из положения сидя в группировке выпрямить ноги под углом вверх. Руки в стороны. Вернуться в исходное положение - В положении упор лежа переставлять руки как можно дальше вперед - И.П. лежа на животе – Лодочка - Из положения лежа на спине, ноги вместе, руки в стороны ладонями вниз поднимать ноги под прямым углом и опускать их (влево и право) 3. Заминка Растяжка, ранее изученными упражнениями	15 мин 35-40мин 25-30 раз 5 мин	Следить за дыханием и восстановлением Отдых между подходами не менее 30 сек между сериями 5 мин	Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий.

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по хоккею
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
17.02. 2024 года

Вид спорта: хоккей
Учебная группа: спортивно-оздоровительный этап (2010 г.р.)
(этап обучения)
Тренер-преподаватель: Поляков А.А.
(Фамилия, инициалы)

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
17.02. 2024 г.	Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Единая всероссийская спортивная классификация для развития спорта в России. Важнейшие решения Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта.	Комплексное воспитание физических качеств, двигательных навыков	1.ОРУ Бег, спортивная ходьба, прыжки, многоскоки. Гимнастика 2.Основная часть - Отжимание с хлопком - Выпрыгивание из низкого приседа - Упражнения для мышц кора: лодочка, скрепка - из упора лежа в упор присев с выпрыгиванием из низкого приседа - приседание на одной ноге (пистолетики) 3. Заминка Растяжка, ранее изученными упражнениями	5-10 мин 15-20раз, 3 серии 5-10 мин	Следить за дыханием и восстановлением Отдых - между подходами не менее 30 сек, между сериями 5 мин.	Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий.

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по боксу
(вид спорта)
в связи с введением режима работы при неблагоприятных климатических условиях
17.02.2024 г.

Вид спорта: Бокс
Учебная группа: учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации до 3-х лет)

Тренер-преподаватель: Русаков. Е.В

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
17.02.2024	1. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни. Основные понятия: здоровье и здоровый образ жизни; твой организм, основной часть тела, сердце и его работа.	Укрепления здоровья и гармоничное развития всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятию физической культурой и спортом, к занятию боксом. Повышения уровня общей и специальной физической подготовки, а также техники и тактике бокса.	Разминка: Суставная гимнастика Прыжки на скакалке: с ноги на ногу Отдых На двух ногах Отдых С выпрямлением ноги вперёд Типирование рук бинтами. Работа в боксерской стойке у зеркала в челноке с сокращением и разрывом дистанции во время атаки и выходом из нее: 1. И. п. в левосторонней стойке атака в сочетании ударов в голову (левый прямой – правый прямой – левый боковой) на дальней и средней дистанциях и защитные действия (уклоном туловища в левую сторону) .	10 мин. 1мин. 30сек. 1мин. 30сек. 1мин. Два раунда по 2минуты с отдыхом между раундами 1 минута.	Круговые амплитудные движения. Прыгать, не останавливаясь одну минуту Левый прямой удар сдвоенный (надавливая на носок передней ноги выполняем один за другим два удара левый+ левый, после второго удара левая рука меняется на правую. Одновременно (левую руку возвращаем к себе, а правым прямым выполняем удар в голову, и также одновременно меняем правый прямой на левый боковой в голову. Выполнив левый боковой в голову делаем уклон	Фото и видео ролики.

					туловищем в левую сторону. После чего возвращаемся в и. п. то есть в левостороннюю стойку.	
			2. И. п. в правосторонней стойке: атака в сочетании ударов в голову (правый прямой – левый прямой – правый боковой) на дальней и средней дистанциях и защитные действия (уклоном туловища в правую сторону).	Два раунда по 2минуты с отдыхом между раундами 1 минута.	Все методические указания, относящиеся к работе в левосторонней, также относятся к работе в правосторонней стойке с учётом передней и дальней руки.	
			3. И. п. в фронтальной стойке серия из четырёх прямых ударов в голову с движениями под разноимённую ногу: в шаг три удара в перёд и в шаг один удар назад –пауза –в шаг три удара назад и в шаг один удар в перёд	Один раунд 2минуты. отдых 1 минута	Следить за синхронной работай ног и рук перенося вес тела с одной ноги на другую в каждой фазе движения. Локти держать вертикально вниз, защищая туловище с правой и левой стороны. Кулаки держать на уровне виска и глаз, защищая голову в каждой фазе движения	
			4. И. п. в фронтальной стойке серия из четырёх ударов три апперкота снизу в туловище и один боковой удар в голову под разноимённую ногу: в шаг три апперкота в перёд и боковой удар в голову назад-пауза –в шаг три апперкота назад и один боковой удар в голову в перёд	Один раунд 2минуты. отдых 1 минута		
			5. Силовые упражнения: и. п. упор лёжа отжимания от пола на кулаках. И. п. лёжа на спине ноги в коленях согнутые поднимание туловище к коленям. И. п. стоя вертикально, ноги на ширине плеч, ладони за головой локти разведены в стороны спина прямая, приседания, 6. Заминка: прыжки на скакалке с ноги на ногу.	10 раз. 16 раз. 16раз. 3минуты. 30сек-60сек. 30сек-60сек	Силовые упражнения делать, быстро не останавливаясь все отведённое количество раз Во всех упражнениях следить за дыханием (режим вдох и выдох, выдох делать резкий в фазе усилия) также это касается и ударной техники (выдох при нанесении удара)	

			7. Упражнения на гибкость: и. п. стойка на лопатках. И. п. лёжа на спине поднять ноги верх и отпустить за голову достать носочками пол. И. п. лёжа на спине встать на мостик. И. п. лёжа на животе прогнувшись назад в грудном и поясничном отделе позвоночника захватить ладонями голень правой и левой ноги и постараться покачаться в перёд и назад несколько раз .	30сек-60сек.		

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

Вид спорта: Тхэквондо
Учебная группа: спортивно-оздоровительный этап
(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	
17.02. 2024 г.	Закрепление счета 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
17 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	
17.02. 2024 г.	Правила соревнований в лыжном спорте в Российской Федерации. Виды соревнований. Самостоятельное изучение материала.	Развитие силы, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.	1. Разминка: - бег на месте или в движении; - наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом и стопами; - прыжки на месте на стопе. 2. Силовая тренировка: - выпады; - подъем ног на пресс; - планка классическая; - выпрыгивания. 3. Заминка: - упражнения на растяжку.	1 минута 6-8 повторений 10 раз 2 по 5 раз 2 по 5 раз 1 по 20 сек 2 серии по 6 раз. 6-8 минут	Упражнения выполнять спокойно, без резких движений. Выпады выполнять с касанием пола коленом. 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 каратэ
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
17 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	
17.02. 2024 г.	Правила вида спорта каратэ: https://www.youtube.com/watch?v=c6r8JwEFowY	Развитие технической подготовки.	1. Разминка	10 мин 10 мин	Степы и прыжковые упражнения, перемещение в стойке. Суставная разминка.	Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. Предоставление полученной информации для размещения на официальном сайте учреждения.
			2. Растяжка	1 мин 1 мин 20 раз 2 мин 2 мин 1 мин	Лежа на коленях назад. Наклоны пистолетом на каждую ногу. Махи у стенки вперед, вбок, назад; Шнурок; Шпагаты. Стойка на одной ноге, растяжка с поясом.	
			3. Отработка ударов	3 по 20 раз 3 по 20 раз 3 по 20 раз	Перемещение в стойке «Камая», удар передней ногой «Маваси гери» Перемещение в стойке «Камая», удар задней ногой «Маваси гери» Удар «Уширо-ура-маваси гери» из положения «Камая»	
			4. Общая физическая подготовка	3 по 20 раз 2 по 20 раз	Пресс подъем ног с подъемом таза. Пресс боковые мышцы.	

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по каратэ
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
17 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	
17.02. 2024 г.	Правила вида спорта каратэ: https://www.youtube.com/watch?v=c6r8JwEFowY	Развитие технической подготовки.	1. Разминка	10 мин 10 мин	Степы и прыжковые упражнения, перемещение в стойке. Суставная разминка.	Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. Предоставление полученной информации для размещения на официальном сайте учреждения.
			2. Растяжка	1 мин 1 мин 20 раз 2 мин 2 мин 1 мин	Лежа на коленях назад. Наклоны пистолетом на каждую ногу. Махи у стенки вперед, вбок, назад; Шнурок; Шпагаты. Стойка на одной ноге, растяжка с поясом.	
			3. Отработка ударов	3 по 20 раз 3 по 20 раз 3 по 20 раз	Перемещение в стойке «Камая», удар передней ногой «Маваси гери» Перемещение в стойке «Камая», удар задней ногой «Маваси гери» Удар «Уширо-ура-маваси гери» из положения «Камая»	
			4. Общая физическая подготовка	3 по 20 раз 2 по 20 раз	Пресс подъем ног с подъемом таза. Пресс боковые мышцы.	

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

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

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
17.02. 2024 г.		Общая физическая подготовка	Прыжки на скаклке Присед глуокий Упражнения на мышцы спины и живота. Отжимание от пола. Шпагат продольный и поперечный. Отработка пунсе. Индивидуально по присвоенным поясам	4 подхода по 40 секунд. В среднем темпе 5 подходов по 15 раз. Темп выше среднего 6 подхода по 15 раз. 4 подхода по 20 раз. 4 подхода по 1 минуте на каждый шпагат. Каждое пунсе по два раза	Следить за дыханием и восстановлением, отдых между упражнениями 30 секунд.	Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий.