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

Вид спорта: футбол
Учебная группа: спортивно-оздоровительный этап 2010 г.р., 2011 г.р.
Тренер-преподаватель: Зотов В.В.

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка			Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Методические указания	
18.02. 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	3 минуты	
			Беговые упражнения с высоким подниманием бедра	2 минуты 2 подхода.	
			Беговые упражнения с захлестыванием голени	2 минуты 2 подхода.	
			Перемещение приставным левым правым боком	2 минуты 2 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	

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по волейболу
в связи с участием тренера-преподавателя в Клубном чемпионате Тюменской области по волейболу
18 февраля 2024 года

Вид спорта: Волейбол
Учебная группа: спортивно-оздоровительный этап 2006-2008 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	
18.02. 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 участием тренера-преподавателя в Клубном чемпионате Тюменской области по волейболу
18 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	
18.02. 2024 г.	Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее 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 волейболу
в связи с участием тренера-преподавателя в Клубном чемпионате Тюменской области по волейболу
18 февраля 2024 года

Вид спорта: Волейбол
Учебная группа: этап начальной подготовки
Тренер-преподаватель: Зуев Р.В.

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
18.02. 2024 г.	Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды.	Взрывная сила, развитие прыжка, Развитие силовых качеств	Выпады	2 серии по 25 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	45 раз.	Ноги шире плеч, руки за головой, спина прямая, до 90 градусов садимся, медленно. Отдых 1 мин.	
			Присед с прыжком	25 раз	Медленно садимся, резко выпрыгиваем, руки выносим вверх.	
			Отжимания широким хватом	20 раз	Руки расставляем широко, сгибаем локти до 90 градусов. Отдых 1 минута	

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

Вид спорта: пауэрлифтинг
Учебная группа: учебно-тренировочного этапа (этапа 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	
18.02. 2024 г.	Физиологические основы спортивной тренировки Самостоятельное изучение материала.	Развитие скоростно - силовых способностей, выносливости, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата и верхнего плечевого корпуса.	Подъем ног лежа	15 – 20 раз, 4-5 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 (узким хватом)	25-30 раз, 4-5 подхода	Темп средний, Отдых между подходами 60 сек.	
			Выпады вперед с отягощением	15 раз, 4-5 подхода	Темп средний, Отдых между подходами 60 сек.	
			Стоя, наклон вперёд с отягощением	15-20 раз, 4-5 подхода	Темп средний, Отдых между подходами 60 сек.	
			Стоя, сгибание рук с отягощением	25-30 раз, 4-5 подхода	Темп средний, Отдых между подходами 60 сек.	
			Стоя, разгибание рук с отягощением (Фр. жим)	15-20 раз, 4-5 подхода	Темп средний, Отдых между подходами 60 сек.	

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

Вид спорта: пауэрлифтинг
Учебная группа: этап начальной подготовки (свыше года)
Тренер – преподаватель: Кондратенко С.В.

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
18.02. 2024 г.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена Самостоятельное изучение материала	Развитие скоростно - силовых способностей, выносливости, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата и верхнего плечевого корпуса.	Подъем ног лежа	15-20 раз, 3-4 подхода	Темп средний, Отдых между подходами 60 сек.	Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. (фото, видео)
			Приседание с выпригиванием	20 раз, 3-4 подхода	Темп средний, Отдых между подходами 60 сек.	
			Выпады с отягощением	20 раз, 3-4 подхода	Темп средний, Отдых между подходами 60 сек.	
			Упр. «Альпинист»	45 сек., 60 сек., 45 сек.	Темп средний, Отдых между подходами 60 сек.	
			Скручивание	30 раз, 3-4 подхода	Темп средний, Отдых между подходами 60 сек.	
			Планка	45 сек., 50 сек., 60 сек.	Темп средний, Отдых между подходами 60 сек.	
			Отжимание (с хлопком)	10 – 15 раз, 3-4 подхода	Темп средний, Отдых между подходами 60 сек.	

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебных групп по баскетболу
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
18 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	
18.02.2024 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 баскетболу
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
18 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	
18.02.2024 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 лёгкой атлетике
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
18 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	
18.02.2024 г.	Допинг и спортивная медицина, наказания за нарушение антидопинговых правил	Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья.	**Разминка**: СБУ **Основная часть**: -отработка низкого старта (без бега). -отработка высокого старта (без бега). -отжимания -приседания -пресс. -прыжки с полного приседа вперед. - Имитационные движения рук при беге 3*20сек. **Заминка** (растяжка).	10 мин 10 раз 10 раз 20 раз 20 раз 1 мин 10 раз 3х20сек. 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
18 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	
18.02.2024 г.	Допинг и спортивная медицина, наказания за нарушение антидопинговых правил	Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья	**Разминка**: СБУ **Основная часть**: -отработка низкого старта (без бега). -отработка высокого старта (без бега). -отжимания -приседания -пресс. -прыжки с полного приседа вперед. - Имитационные движения рук при беге 3*20сек. **Заминка** (растяжка).	10 мин 10 раз 10 раз 20 раз 20 раз 1 мин 10 раз 3х20сек. 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
18 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	
18.02. 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
18 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	
18.02. 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
18 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	
18.02. 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 волейболу
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
18 февраля 2024 г.

Вид спорта: волейбол
Учебная группа: Спортивно-оздоровительный этап 2008-2009 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	
18.02. 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
18 февраля 2024 года

Вид спорта: волейбол
Учебная группа: Спортивно-оздоровительный этап (2013-2015 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	
18.02. 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
18 февраля 2024 г.

Вид спорта: волейбол
Учебная группа: учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации до 3-х лет)
Тренер-преподаватель: Омельяненко Н.С.

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
18.02. 2024 г.	Что такое допинг? https://yandex.ru/video/preview/12830891915110855371	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 волейболу
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
18 февраля 2024 г.

Вид спорта: волейбол
Учебная группа: этап начальной подготовки
Тренер-преподаватель: Омельяненко Н.С.

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
18.02. 2024 г.	Что такое допинг? https://yandex.ru/video/preview/12830891915110855371	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 хоккею
в связи с неблагоприятными климатическими условиями

18 февраля 2024 года

Вид спорта: хоккей
Учебная группа: спортивно-оздоровительный этап (2011 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	
18.02. 2024 г.	Основы технической подготовки: сведения о технике бега на коньках- посадка двух и одноопорное скольжение, катание в различных направлениях, торможение; техника владения клюшкой- ведение, передача и бросок шайбы.	Комплексное воспитание физических качеств, двигательных навыков	1.ОРУ на месте, ранее изученными упражнениями 2. Основная часть: - Запрыгивание, спрыгивание на тумбу 40см - Запрыгивание с двух ног на тумбу - Запрыгивание с одной ноги лицом вперед - Одна нога на тумбе, вторая на полу, смена ног выпрыгивание вверх - Запрыгивание, с двух ног правым левым боком - Запрыгивание, спрыгивание с одной ноги боком - Тумба между ног, запрыгивание на две ноги - Одна нога на тумбе, другая на полу, выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой 3. Заминка. Растяжка, ранее изученными упражнениями	5-10 мин 15-20раз, 3 серии 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
(вид спорта)
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
18 февраля 2024 года

Вид спорта: хоккей
Учебная группа: спортивно-оздоровительный этап 2016 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	
18.02. 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 - Прыжок на двух ногах через мяч (вперед-назад) - Тоже вправо и влево - Из положения ноги врозь наклон. Мяч перекладывать с руки на руку «восьмеркой» между ногами - Из положения ноги врозь глубокий наклон. Мяч взять между ногами. Выпрямляясь, подбрасывать его над головой и ловить у земли. - Лечь на спину. Руки с мячом наверху. Поворачивать туловище вокруг своей оси так, чтобы мяч не касался пола. Имитация бега на коньках Заминка. Растяжка, ранее изученными упражнениями	15 мин 35-40 мин. 25-30 раз 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.