Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по футболу
в связи с занятостью универсального зала спортивного комплекса «Атлант»
19 февраля 2024 года

Вид спорта: Футбол
Учебная группа: спортивно-оздоровительный этап
Тренер-преподаватель: Блинов Д.Е.

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
19.02. 2024 г.		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 футболу
в связи с занятостью универсального зала спортивного комплекса «Атлант»
19 февраля 2024 года

Вид спорта: Футбол
Учебная группа: спортивно-оздоровительный этап
Тренер-преподаватель: Блинов Д.Е.

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
19.02. 2024 г.		Развитие силы и выносливости.	1. Отжимания 2. Пресс (подъёмы) 3. Приседания 4. Лодочка 5. Выпрыгтвания из приседа	3х8 3х15 3х15 3х15 3х6	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
(вид спорта)
в связи с участием тренера-преподавателя в региональном этапе школьной баскетбольной лиги «КЭС-Баскет»
в г. Тюмени с 19 по 21 февраля 2024 г.
19 февраля 2024 года

Вид спорта: Баскетбол
Учебные группы: спортивно-оздоровительный этап
(этап обучения)
Тренер-преподаватель: Васильченко В.И.
(фамилия, инициалы0

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
19.02. 2024 г.	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 баскетболу
в связи с участием тренера-преподавателя в региональном этапе школьной баскетбольной лиги «КЭС-Баскет»
в г. Тюмени с 19 по 21 февраля 2024 г.
19 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	
19.02.2024 г.	Особенности питания при занятиях баскетболом. Значение витаминов в питании спортсмена	Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья.	**Разминка**: Общеразвивающие упр. **Основная часть**: -Приседания -Находясь в стойке баскетболиста, самостоятельно выполнять повороты вперед и назад -Имитация передачи мяча двумя руками от груди влево, вправо, вперед, назад -Впрыгивание на высоту 10 повторений **Растяжка**	10 мин 3х10 повторений 25 повторений в каждом напр. 25 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.