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.

20 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	
20.02. 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 лёгкой атлетике
в связи с участием тренера-преподавателя в региональном этапе школьной баскетбольной лиги «КЭС-Баскет»
в г. Тюмени с 19 по 21 февраля 2024 г.
20 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	
20.02.2024 г.	Исторический обзор истории возникновения вида спорта; развитие легкой атлетики в России	Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья	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; - прыжки тройным с места; - подскоки вверх на месте. 3. Заминка: - упражнения на растяжку.	1 минута 6-8 повторений 30 раз 12-15 раз 8-10 раз 5 по 20 раз 6-8 минут	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.