Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по плаванию
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
21 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	
21.02. 2024 г.	Виды (стили) плавания.	Развитие силовой выносливости.	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. 2. Силовые упражнения: - отжимания в упоре сзади; - планка на предплечьях; - «стульчик»; - отжимания в упоре лежа; - подтягивание на турнике; - подъем туловища (пресс). 3. Заминка: - упражнения на растяжку.	3 минуты 6-8 повторений 5 серий 12 раз 1 мин. 1 мин. 12 раз 5 раз 12 раз 6-8 минут	Начинать разминку с плавных движений, постепенно увеличивая темп и амплитуду. Упражнения выполнять в среднем темпе Упражнения выполняются медленно, без болевых ощущений.	Теоретическая подготовка – тестирование. Практическая подготовка – фото и (или) видеоматериалы

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

Вид спорта: Плавание
Учебная группа: этап начальной подготовки
Тренер-преподаватель: Бахтин М.В.

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
21.02. 2024 г.	Соревнования по плаванию. Их роль в спортивной жизни пловца.	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 25 мин. 5 км. 3 км. 6-8 минут	Начинать разминку с плавных движений, постепенно увеличивая темп и амплитуду. На пульсе не выше 140 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
21 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	
21.02. 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 неблагоприятными климатическими условиями
21 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	
21.02. 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 футболу
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
21 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	
21.02. 2024 г.		Развитие силы и выносливости.	1. Отжимания 2. Пресс (подъёмы) 3. Приседания 4. Лодочка 5. Выпрыгивания 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
(вид спорта)
в связи с участием обучающихся МАОУ «СОШ им. Декабристов»
в региональном этапе школьной баскетбольной лиги «КЭС-Баскет» в г. Тюмени с 19 по 21 февраля 2024 года

21 февраля 2024 года

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

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
21.02. 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 пауэрлифтингу
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
21 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	
21.02. 2024 г.	Базовые упражнения и их преимущества. 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		
			Приседание с широкой постановкой ног	15-20 раз, 3-4 подхода	
			Выпады ногами вперёд	15-20 раз, 3-4 подхода	
			Отжимание от пола узким хватом	15-20 раз, 3-4 подхода	
			Пресс, подъём туловища с разворотом	15-20 раз, 3-4 подхода	
			Махи ногой вперёд (поочередно)	15-20 раз, 3-4 подхода	
			Боковая планка	20-30 сек., 3-4 подхода	

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по футболу
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
21 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	
21.02. 2024 г.	Угловые 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	
			Приседание	1 минута 3 подхода.	
			Отработка ведения мяча со сменой направления, уход в сторону внутренней стороной стопы	2 минуты 3 подхода	
			Отработка ведения мяча со сменой направления, уход в сторону перекатом подошвой	2 минуты 3 подхода	
			Отработка ведения мяча со сменой направления, уход в сторону ложным движением	2 минуты 3 подхода	
			Отработка ведения мяча со сменой направления, уход в сторону ложным движением и перекатом подошвой	2 минуты 3 подхода	
			Прыжки на скакалке	1 минута 3 подхода	
			Упражнения на пресс	30 раз	
			Отжимание	30 раз	
			Жонглирование мяча ногой, головой, бедром.	2 минуты 3 подхода	

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

Вид спорта: Волейбол
Учебная группа: спортивно-оздоровительный этап 2006-2009 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	
21.02. 2024 г.	Методическое пособие №10 на сайте ВФВ. Прыгучесть и прыжковая тренировка спортсменов.	Скоростно-силовые качества	Выпрыгивания с приседа	15 раз	Медленно приседаем до 90 градусов и резко выпрыгиваем.	Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий.
			Скалолаз	16 раз	В упоре лежа ставим одну ногу вперед, другую назад, и меняем очередность ног в прыжке, выполнять в быстром темпе.	
			Отжимания узким хватом	20 раз	Выполнять в быстром темпе, грудью касаться пола.	
		Технико-силовая тренировка.	Наклоны	10 раз	Ноги на ширине плеч, выполняем плавные наклоны, руками касаемся пол.	
			Махи руками	20 раз	Руки прямые, делать в быстром темпе, 10 раз вперед, 10 раз назад.	
			Имитация нападающего удара	20 раз	Делаем широкий шаг правой ногой, подсаживаемся, подставляем левую ногу, делаем замах рук и выпрыгиваем вверх, при этом правой рукой имитируем нападающий удар.	
			Бёрпи	15 раз	Стоим ноги на ширине плеч, делаем присед руками опираемся на пол, с этого положения прыжком в упор лежа, с упора лежа обратно в присед и встаем, выполнять в быстром темпе.	

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по волейболу
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
21 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	
22.02. 2024 г.	Методическое пособие №10 на сайте ВФВ. Прыгучесть и прыжковая тренировка спортсменов.	Постановка рук и ног в стойке волейболиста.	Имитация нижней передачи, в стойке волейболиста, с шагом в сторону	30 раз	По 15 раз на каждую ногу. Делаем шаг в сторону, имитацию приема, руки в локтях соединены, возвращение в начальную стойку.	Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий.
		Укрепление мышц бедра	Статика согнув ноги	1 минута 30 секунд	Ноги сгибаем до угла в 90 градусов, стоим не двигаемся.	
		Укрепление грудных мышц, мышц спины	Отжимания широким хватом	40	2 подхода по 20 раз, пауза между подходами 1 мин.	
		Скоростно-силовые качества	Выпрыгивания с приседа	25 раз	Медленно приседаем до 90 градусов и резко выпрыгиваем.	
			Скалолаз	20 раз	В упоре лежа ставим одну ногу вперед, другую назад, и меняем очередность ног в прыжке, выполнять в быстром темпе.	
			Отжимания узким хватом	25 раз	Выполнять в быстром темпе, грудью касаться пола.	

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по пауэрлифтингу
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
21 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	
21.02. 2024 г.	Врачебный контроль, самоконтроль, Самостоятельное изучение материала.	Развитие скоростно - силовых способностей, выносливости, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата и верхнего плечевого пояса.	Скручивание лежа	15 – 20 раз, 4 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, средним хватом)	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.	
			Стоя, наклон вперёд и в стороны с отягощением	15-20 раз, 5 подхода	Темп средний, Отдых между подходами 60 сек.	
			Сидя, сгибание рук с отягощением	25-30 раз, 4-5 подхода	Темп средний, Отдых между подходами 60 сек.	
			Сидя, 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 лёгкой атлетике
(вид спорта)
в связи с участием обучающихся МАОУ «СОШ им. Декабристов»
в региональном этапе школьной баскетбольной лиги «КЭС-Баскет» в г. Тюмени с 19 по 21 февраля 2024 года

21 февраля 2024 года

Вид спорта: Лёгкая атлетика
Учебная группа: спортивно-оздоровительный этап
(этап обучения)
Тренер-преподаватель: Кунгуров Д.А.
(фамилия, инициалы)

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
21.02.2024 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.

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

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

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
21.02. 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
21 февраля 2024 года

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

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
21.02. 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 лёгкой атлетике
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
21 февраля 2024 года

Вид спорта: лёгкая атлетика
Учебная группа: спортивно-оздоровительный этап
Тренер-преподаватель: Милютин К.С.

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
21.02. 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 шахматам
(вид спорта)
в связи с неблагоприятными климатическими условиями

21 февраля 2024 год

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	
21.02. 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 турнирах, конкурсах, викторинах 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
21.02. 2024 года

Вид спорта: волейбол
Учебная группа: учебно-тренировочный этап 9этап 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	
21.02. 2024 г.		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.	
			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.	
			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
21 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	
21.02. 2024 г.		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.	
			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.	
			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
21 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	
21.02. 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
в связи с неблагоприятными климатическими условиями

21 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	
21.02. 2024 г.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Массаж и самомассаж. Баня. Режим дня юного спортсмена. Закаливание. Дневник самоконтроля. Особенности травматизма в мини-футболе. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях.	Комплексное воспитание физических качеств, двигательных навыков	1.ОРУ на месте, ранее изученными упражнениями 2.Основная часть - из упора лежа в упор присев - приседание на одной ноге(пистолетики) - отжимание - лодочка - выпада на левую и правую ногу с полу приседом - скрепка - перекаты (перенос центра тяжести, спина прямая) 3. Заминка. Растяжка, ранее изученными упражнениями	5-10 мин 15-20 раз, 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 боксу
(вид спорта)
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
21 февраля 2024 года

Вид спорта: Бокс
Учебная группа: спортивно-оздоровительный этап
(этап обучения)
Тренер-преподаватель: Русаков Е.В
(фамилия, инициалы)

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
21.02. 2024 г.	1. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни. Основные понятия: здоровье и здоровый образ жизни; твой организм, основной часть тела.	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 ноги на ногу вращение скакалки вперёд поочерёдно 10 раз с правой и левой стороны 1 минуту и 2 минуту раунда вращение скакалки со скручиванием туловище в правую и левую сторону на против хода. Отдых Выпрыгивание в верх с двойным прокручиванием скакалки под ногами. Отдых С выпрямлением ноги вперёд Типирование рук бинтами. Работа у зеркала. 1. И. п. в левосторонней стойке: атака (двойные удары в голову и туловище на средней дистанции) прямой левый удар в голову – защита нырком в левую сторону- левый боковой удар в голову -	10 мин. 3мин. 1мин. 3мин. 1мин 3мин. 1мин. 3мин. 1мин 3мин Два раунда по 3минуты с отдыхом между раундами 1 минута.	Круговые амплитудные движения. Прыгать, не останавливаясь одну минуту, темп средний Первый раунд работа на месте. Второй раунд работа в динамике (челнок). Выполнив удар прямой	Фото и видео ролики.

			уклон в левую сторону возвращение в и. п., прямой правый удар в голову- защита нырком в правую сторону - правый боковой удар в голову - уклон в правую сторону -возвращение в и. п., левый боковой удар в голову – защита нырком в левую сторону – левый боковой удар в голову- уклон в левую сторону - возвращение в и. п., правый боковой удар в голову – защита нырком в правую сторону- правый боковой удар в голову- уклон в правую сторону - возвращение в и. п., левый апперкот в туловище- боковой левый в голову – защита нырком в левую сторону – левый боковой удар в голову возвращение в и. п., правый апперкот в туловище – защита нырком в правую сторону – правый боковой удар в голову- уклон в правую сторону- возвращение в и. п..		левый в голову делаем защиту нырком в левую сторону при этом возвращая левую руку к голове мы сгибаем ноги в коленях и подсаживаемся перенося вес тела с правой ноги на левую после того как вес тела перенесён на левую ногу мы поднимаемся выпрямляя колени одновременно выполняя удар левый боковой в голову и переносим вес тела обратно на правую ногу (нырок делается головой по дуге сверху в низ и снизу в верх смещаясь в левую сторону) Тоже касается и всех остальных ударов и нырков .	
			2. И. п. в правосторонней стойке : атака правый прямой удар в голову – защита нырком в правую сторону – правый боковой удар в голову- уклон в правую сторону - возвращение в и. п., левый прямой удар в голову- защита нырком в левую сторону – левый боковой удар в голову - уклон в левую с сторону - возвращение в и. п., правый боковой удар в голову- защита нырком в правую сторону – правый боковой удар в голову- уклон в правую сторону- возвращение в и. п., левый боковой удар в голову- защита нырком в левую сторону - боковой левый удар в голову- уклон в левую сторону - возвращение в и. п., правый апперкот в туловище-зашита нырком в правую сторону - правый боковой в голову- уклон в правую сторону - возвращения в и. п., левый апперкот в туловище- защита нырком в левую сторону-- левый боковой в голову- уклон в левую сторону - возвращение в и. п.	Два раунда по 3минуты 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: атака (двойные удары в голову на средней дистанции) прямой левый удар в голову – защита нырком в левую сторону левый боковой удар в голову - прямой правый удар в голову- защита нырком в правую сторону – правый боковой удар в голову - левый боковой удар в голову – защита нырком в левую сторону – левый боковой удар в голову - правый боковой удар в голову – защита нырком в правую сторону - правый боковой удар в голову - левый апперкот в туловище- защита нырком в левую сторону боковой левый удар в голову - правый апперкот в туловище – защита нырком в правую сторону правый боковой в голову.	Два раунд 3минуты. отдых 1 минута	После выполнения боковых ударов после защиты нырками во фронтальной стойке защиту уклоном не делаем, а сразу начинаем выполнять серию ударов с противоположной руки.	
			4. Бой с тенью Отдых Бой с тенью Отдых Бой с тенью Отдых 5. Работа на снарядах или на лапах. Отдых Работа на снарядах или на лапах Отдых. 6. 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, 7. Заминка: прыжки на скакалке с ноги на ногу. 8. 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 пра-	3минуты 1минута 3минуты 1минута 3минуты 1минута 3минуты 1минута 3минуты 1минута 10 раз. 16 раз. 16раз. 3минуты. 30сек-60сек. 30сек-60сек 30сек-60сек.	Силовые упражнения делать, быстро не останав-	

			вой и левой ноги и постараться пока-чаться в перёд и назад несколько раз .		ливаясь 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)	

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

Вид спорта: Бокс
Учебная группа: спортивно-оздоровительный этап
(этап обучения)
Тренер-преподаватель: Русаков Е.В
(фамилия, инициалы)

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
21.02. 2024 г.	Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни. Основные понятия: здоровье и здоровый образ жизни; твой организм, основной часть тела.	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 ноги на ногу вращение скакалки вперёд поочерёдно 10 раз с правой и левой стороны 1 минуту и 2 минуту раунда вращение скакалки со скручиванием туловище в правую и левую сторону на противоходе. Отдых Выпрыгивание в верх с двойным прокручиванием скакалки под ногами. Отдых С выпрямлением ноги вперёд Тейпирование рук бинтами. Работа у зеркала. 1. И. п. в левосторонней стойке: атака (двойные удары в голову и туловище на средней дистанции) прямой левый удар в голову – защита нырком в левую сто-	10 мин. 3мин. 1мин. 3мин. 1мин 3мин. 1мин. 3мин. 1мин 3мин Два раунда по 3минуты с отдыхом между раундами 1	Круговые амплитудные движения. Прыгать, не останавливаясь одну минуту, темп средний Первый раунд работа на месте. Второй раунд работа в динамике (челнок).	Фото и видео ролики.

			рону- левый боковой удар в голову - уклон в левую сторону возвращение в и. п., прямой правый удар в голову- защита нырком в правую сторону - правый боковой удар в голову - уклон в правую сторону -возвращение в и. п., левый боковой удар в голову – защита нырком в левую сторону – левый боковой удар в голову- уклон в левую сторону - возвращение в и. п., правый боковой удар в голову – защита нырком в правую сторону- правый боковой удар в голову- уклон в правую сторону - возвращение в и. п., левый апперкот в туловище- боковой левый в голову – защита нырком в левую сторону – левый боковой удар в голову возвращение в и. п., правый апперкот в туловище – защита нырком в правую сторону – правый боковой удар в голову- уклон в правую сторону- возвращение в и. п..	минута.	Выполнив удар прямой левый в голову делаем защиту нырком в левую сторону при этом возвращая левую руку к голове мы сгибаем ноги в коленях и подсаживаемся перенося вес тела с правой ноги на левую после того как вес тела перенесён на левую ногу мы поднимаемся выпрямляя колени одновременно выполняя удар левый боковой в голову и переносим вес тела обратно на правую ногу (нырок делается головой по дуге сверху в низ и снизу в верх смещаясь в левую сторону) Тоже касается и всех остальных ударов и нырков .	
			2. И. п. в правосторонней стойке : атака правый прямой удар в голову – защита нырком в правую сторону – правый боковой удар в голову- уклон в правую сторону - возвращение в и. п., левый прямой удар в голову- защита нырком в левую сторону – левый боковой удар в голову - уклон в левую с сторону - возвращение в и. п., правый боковой удар в голову- защита нырком в правую сторону – правый боковой удар в голову- уклон в правую сторону- возвращение в и. п., левый боковой удар в голову- защита нырком в левую сторону - боковой левый удар в голову- уклон в левую сторону - возвращение в и. п., правый апперкот в туловище-зашита нырком в правую сторону - правый боковой в голову- уклон в правую сторону - возвращения в и. п., левый апперкот в туловище- защита нырком в левую сторону-- левый боковой в голову- уклон в левую сторону - возвращение в и. п.	Два раунда по 3минуты 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: атака (двойные удары в голову на средней дистанции) прямой левый удар в голову – защита нырком в левую сторону левый боковой удар в голову - прямой правый удар в голову- защита нырком в правую сторону – правый боковой удар в голову - левый боковой удар в голову – защита нырком в левую сторону – левый боковой удар в голову - правый боковой удар в голову – защита нырком в правую сторону - правый боковой удар в голову - левый апперкот в туловище- защита нырком в левую сторону боковой левый удар в голову - правый апперкот в туловище – защита нырком в правую сторону правый боковой в голову.	Два раунда по 3минуты. отдых 1 минута	После выполнения боковых ударов после защиты нырками во фронтальной стойке защиту уклоном не делаем а сразу начинаем выполнять серию ударов с противоположной руки.	
			4. Бой с тенью Отдых Бой с тенью Отдых Бой с тенью Отдых 5. Работа на снарядах или на лапах. Отдых Работа на снарядах или на лапах Отдых. 6. 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, 7. Заминка: прыжки на скакалке с ноги на ногу. 8. 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 позво-	3минуты 1минута 3минуты 1минута 3минуты 1минута 3минуты 1минута 3минуты 1минута 10 раз. 16 раз. 16раз. 3минуты. 30сек-60сек. 30сек-60сек	Силовые упражнения де-	

			ночника захватить ладонями голень правой и левой ноги и постараться покачаться в перёд и назад несколько раз .	30сек-60сек.	лать, 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)	

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

Вид спорта: Бокс
Учебная группа: учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации до 3-х лет)
(этап обучения)
Тренер-преподаватель: Русаков Е.В
(фамилия, инициалы)

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
21.02. 2024 г.	Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни. Основные понятия: здоровье и здоровый образ жизни; твой организм, основной часть тела.	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 ноги на ногу вращение скакалки вперёд поочерёдно 10 раз с правой и левой стороны 1 минуту и 2 минуту раунда вращение скакалки со скручиванием туловище в правую и левую сторону на противоходе. Отдых Выпрыгивание в верх с двойным прокручиванием скакалки под ногами. Отдых С выпрямлением ноги вперёд Тейпирование рук бинтами. Работа у зеркала. 1. И. п. в левосторонней стойке: атака (двойные удары в голову и туловище на средней дистанции) прямой левый удар	10 мин. 3мин. 1мин. 3мин. 1мин 3мин. 1мин. 3мин. 1мин 3мин Два раунда по 3минуты с отдыхом между	Круговые амплитудные движения. Прыгать, не останавливаясь одну минуту, темп средний Первый раунд работа на месте. Второй раунд работа в	Фото и видео ролики.

			в голову – защита нырком в левую сторону- левый боковой удар в голову - уклон в левую сторону возвращение в и. п., прямой правый удар в голову- защита нырком в правую сторону - правый боковой удар в голову - уклон в правую сторону -возвращение в и. п., левый боковой удар в голову – защита нырком в левую сторону – левый боковой удар в голову- уклон в левую сторону - возвращение в и. п., правый боковой удар в голову – защита нырком в правую сторону- правый боковой удар в голову- уклон в правую сторону - возвращение в и. п., левый апперкот в туловище- боковой левый в голову – защита нырком в левую сторону – левый боковой удар в голову возвращение в и. п., правый апперкот в туловище – защита нырком в правую сторону – правый боковой удар в голову- уклон в правую сторону- возвращение в и. п..	раундами 1 минута.	динамике (челнок). Выполнив удар прямой левый в голову делаем защиту нырком в левую сторону при этом возвращая левую руку к голове мы сгибаем ноги в коленях и подсаживаемся перенося вес тела с правой ноги на левую после того как вес тела перенесён на левую ногу мы поднимаемся выпрямляя колени одновременно выполняя удар левый боковой в голову и переносим вес тела обратно на правую ногу (нырок делается головой по дуге сверху в низ и снизу в верх смещаясь в левую сторону) Тоже касается и всех остальных ударов и нырков .	
			2. И. п. в правосторонней стойке : атака правый прямой удар в голову – защита нырком в правую сторону – правый боковой удар в голову- уклон в правую сторону - возвращение в и. п., левый прямой удар в голову- защита нырком в левую сторону – левый боковой удар в голову - уклон в левую с сторону - возвращение в и. п., правый боковой удар в голову- защита нырком в правую сторону – правый боковой удар в голову- уклон в правую сторону- возвращение в и. п., левый боковой удар в голову- защита нырком в левую сторону - боковой левый удар в голову- уклон в левую сторону - возвращение в и. п., правый апперкот в туловище-зашита нырком в правую сторону - правый боковой в голову- уклон в правую сторону - возвращения в и. п., левый апперкот в туловище- защита нырком в левую сторону-- левый боковой в голову- уклон в левую сторону - возвращение в и. п.	Два раунда по 3минуты 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: атака (двойные удары в голову на средней дистанции) прямой левый удар в голову – защита нырком в левую сторону левый боковой удар в голову - прямой правый удар в голову- защита нырком в правую сторону – правый боковой удар в голову - левый боковой удар в голову – защита нырком в левую сторону – левый боковой удар в голову - правый боковой удар в голову – защита нырком в правую сторону - правый боковой удар в голову - левый апперкот в туловище- защита нырком в левую сторону боковой левый удар в голову - правый апперкот в туловище – защита нырком в правую сторону правый боковой в голову. . 4. Бой с тенью Отдых Бой с тенью Отдых Бой с тенью Отдых 5. Работа на снарядах или на лапах. Отдых Работа на снарядах или на лапах Отдых. 6. 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, 7. Заминка: прыжки на скакалке с ноги на ногу. 8. 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 позво-	Два раунд 3минуты. отдых 1 минута 3минуты 1минута 3минуты 1минута 3минуты 1минута 3минуты 1минута 3минуты 1минута 10 раз. 16 раз. 16раз. 3минуты. 30сек-60сек. 30сек-60сек	После выполнения боковых ударов после защиты нырками во фронтальной стойке защиту уклоном не делаем, а сразу начинаем выполнять серию ударов с противоположной руки. Силовые упражнения де-	

			ночника захватить ладонями голень правой и левой ноги и постараться покачаться в перёд и назад несколько раз .	30сек-60сек.	лать, 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)	

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

Вид спорта: Бокс
Учебная группа: этап начальной подготовки
(этап обучения)
Тренер-преподаватель: Русаков Е.В
(фамилия, инициалы)

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
21.02. 2024 г.	Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни. Основные понятия: здоровье и здоровый образ жизни; твой организм, основной часть тела.	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 ноги на ногу вращение скакалки вперёд поочерёдно 10 раз с правой и левой стороны 1 минуту и 2 минуту раунда вращение скакалки со скручиванием туловище в правую и левую сторону на противоходе. Отдых Выпрыгивание в верх с двойным прокручиванием скакалки под ногами. Отдых С выпрямлением ноги вперёд Тейпирование рук бинтами. Работа у зеркала. 1. И. п. в левосторонней стойке: атака (двойные удары в голову и туловище на средней дистанции) прямой левый удар в голову – защита нырком в левую сторону- левый боковой удар в голову -	10 мин. 3мин. 1мин. 3мин. 1мин 3мин. 1мин. 3мин. 1мин 3мин Два раунда по 3минуты с отдыхом между раундами 1 минута.	Круговые амплитудные движения. Прыгать, не останавливаясь одну минуту, темп средний Первый раунд работа на месте. Второй раунд работа в динамике (челнок). Выполнив удар прямой	Фото и видео ролики.

			уклон в левую сторону возвращение в и. п., прямой правый удар в голову- защита нырком в правую сторону - правый боковой удар в голову - уклон в правую сторону -возвращение в и. п., левый боковой удар в голову – защита нырком в левую сторону – левый боковой удар в голову- уклон в левую сторону - возвращение в и. п., правый боковой удар в голову – защита нырком в правую сторону- правый боковой удар в голову- уклон в правую сторону - возвращение в и. п., левый апперкот в туловище- боковой левый в голову – защита нырком в левую сторону – левый боковой удар в голову возвращение в и. п., правый апперкот в туловище – защита нырком в правую сторону – правый боковой удар в голову- уклон в правую сторону- возвращение в и. п..		левый в голову делаем защиту нырком в левую сторону при этом возвращая левую руку к голове мы сгибаем ноги в коленях и подсаживаемся перенося вес тела с правой ноги на левую после того как вес тела перенесён на левую ногу мы поднимаемся выпрямляя колени одновременно выполняя удар левый боковой в голову и переносим вес тела обратно на правую ногу (нырок делается головой по дуге сверху в низ и снизу в верх смещаясь в левую сторону) Тоже касается и всех остальных ударов и нырков .	
			2. И. п. в правосторонней стойке : атака правый прямой удар в голову – защита нырком в правую сторону – правый боковой удар в голову- уклон в правую сторону - возвращение в и. п., левый прямой удар в голову- защита нырком в левую сторону – левый боковой удар в голову - уклон в левую с сторону - возвращение в и. п., правый боковой удар в голову- защита нырком в правую сторону – правый боковой удар в голову- уклон в правую сторону- возвращение в и. п., левый боковой удар в голову- защита нырком в левую сторону - боковой левый удар в голову- уклон в левую сторону - возвращение в и. п., правый апперкот в туловище-зашита нырком в правую сторону - правый боковой в голову- уклон в правую сторону - возвращения в и. п., левый апперкот в туловище- защита нырком в левую сторону-- левый боковой в голову- уклон в левую сторону - возвращение в и. п.	Два раунда по 3минуты 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: атака (двойные удары в голову на средней дистанции) прямой левый удар в голову – защита нырком в левую сторону левый боковой удар в голову - прямой правый удар в голову- защита нырком в правую сторону – правый боковой удар в голову - левый боковой удар в голову – защита нырком в левую сторону – левый боковой удар в голову - правый боковой удар в голову – защита нырком в правую сторону - правый боковой удар в голову - левый апперкот в туловище- защита нырком в левую сторону боковой левый удар в голову - правый апперкот в туловище – защита нырком в правую сторону правый боковой в голову.	Два раунд 3минуты. отдых 1 минута	После выполнения боковых ударов после защиты нырками во фронтальной стойке защиту уклоном не делаем, а сразу начинаем выполнять серию ударов с противоположной руки.	
			4. Бой с тенью Отдых Бой с тенью Отдых Бой с тенью Отдых 5. Работа на снарядах или на лапах. Отдых Работа на снарядах или на лапах Отдых. 6. 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, 7. Заминка: прыжки на скакалке с ноги на ногу. 8. 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 позво-	3минуты 1минута 3минуты 1минута 3минуты 1минута 3минуты 1минута 3минуты 1минута 10 раз. 16 раз. 16раз. 3минуты. 30сек-60сек. 30сек-60сек	Силовые упражнения делать, быстро не останав-	

			ночника захватить ладонями голень правой и левой ноги и постараться покачаться в перёд и назад несколько раз .	30сек-60сек.	ливаясь 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)	

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по тхэквондо
(вид спорта)
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
21 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	
21.02. 2024 г.	Закрепление счета на корейском языке от 1 до 10. Закрепление корейской терминологии	Сохранение здоровья, развитие выносливости, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, растяжка	Степовая разминка	3 подхода по 30 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 15 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 тхэквондо
(вид спорта)
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
21 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	
21.02. 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 «адаптивный спорт»
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
21 февраля 2024 года

Вид спорта: адаптивный спорт
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	
21.02 2024 г.	Система соревнований в адаптивном спорте в России.	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 10 раз 1 круг 3 раза 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 лыжным гонкам
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
21 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	
21.02. 2024 г.	История развития лыжных гонок.	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
21 февраля 2024 года

Вид спорта: каратэ
Учебная группа: спортивно-оздоровительный этап (2006-2008 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	
21.02. 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 30 раз 3 по 30 раз 3 по 30 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 30 раз 2 по 30 раз	Пресс подъем ног с подъемом таза. Пресс боковые мышцы.	

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы «Спорт слепых» (лыжная подготовка),
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
21 февраля 2024 года.

Вид спорта: Спорт слепых
Учебные группы: спортивно-оздоровительный этап
(этап обучения)
Тренер-преподаватель: Ушакова И.А.
(фамилия, инициалы)

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка			Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Методические указания	
21.02. 2024 г.	Гигиенические требования к питанию юного спортсмена. Самостоятельное изучение и выполнение упражнений.	I. Образовательные: - развитие физических и психологических качеств, с использованием цифровых технологий и онлайн занятий. - закрепление и усвоение имитации лыжных ходов; - развитие внимания, координации движений. II. Оздоровительные и развивающие: - совершенствование физических упражнений, закрепление знаний и умений. - формировать у детей навыки здорового образа жизни, с помощью онлайн занятий. III. Воспитательные: - воспитание сознательного отношения к занятиям, формирование самостоятельности. - воспитание настойчивости, воли, трудолюбия, ответственности за выполняемую деятельность.	Развитие техники лыжных ходов. Закаливающие процедуры. Развитие силовых качеств, координации движений. Развитие выносливости.	Упражнения выполняются в среднем темпе, спокойно, без резких движений. Начинать выполнение каждого упражнения плавно, постепенно увеличивая темп и амплитуду. Выполняем по 3 подхода, с отдыхом 1 мин. При выполнении упражнений следим за пульсом. В заключении занятий «Релаксация» из и.п. лёжа на коврике.	Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. Предоставление полученной информации для размещения на официальном сайте учреждения
			Ходьба на месте	2-3 мин.	
			Бег на месте	10- 20 мин.	
			Имитация лыжных ходов	5 -10мин.	
			Упражнение « Бёрге»	4-7 раз	
			Упражнение «Ситап»	10-30 раз	
			Упражнение « Бабочка»	10-25 раз	
			Приседание	20-40 раз	
			Отжимание	10-25 раз	
			«Планка»	1-2 мин	

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебных групп по тхэквондо
(вид спорта)
в связи с неблагоприятными погодными условиями
21 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	
21.02. 2024 г.			Глубокий присед с выпрыгиванием	4 подхода по 40 секунд. В среднем темпе	Следить за дыханием и восстановлением, отдых между упражнениями 30 секунд.	Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий.
			Упражнения на мышцы спины и живота.	6 подхода по 15 раз.		
			Отжимание от пола.	4 подхода по 20 раз.		
			Шпагат продольный и поперечный.	4 подхода по 1 минуте на каждый шпагат.		
			Отработка пунсе. Индивидуально по присвоенным поясам	Каждое пунсе по два раза		