Индивидуальный план для самостоятельного выполнения

обучающимися (занимающимися) учебных групп (групп) по легкой атлетике

в связи с введением режима повышенной готовности и недопущением распространения нового штампа COVID

19

31 января – 6 февраля 2022 года.

Вид спорта: Легкая атлетика

Учебная группа (группа): СОГ.

Тренер-преподаватель (тренер): Труфанова Е.В

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | | | | Вид контроля |
| Основные задачи учебного занятия | Основные приемы  учебного занятия | Дозировка | Методические указания |
| 03.02.22 |  | Общая физическая подготовка | Интервальная тренировка на ноги:  1.Широкий присед  2.Выпад (назад) на каждую ногу  3.Прыжки на стопу.  4.Планка на локтях. | 3х20раз  30,40,50сек | Отдых между упражнениями 1 минута. Отдых между сериями, до полного восстановления | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. |
| 05.02.22 |  | Общая физическая подготовка | Интервальная тренировка на руки:  1.Отжимание (волна).  2.Обратные отжимания.  3.Выпады (вперед) на каждую ногу.  4.Планка на локтях. | 3х20раз  30,40,50сек | Отдых между упражнениями 1 минута. Отдых между сериями, до полного восстановления | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий |
| 06.02.22 |  | Общая физическая подготовка | Интервальная тренировка на пресс:  1.Поднимание туловища  2.Велосипед  3.Понимание ног из положения, лежа на спине.  4.Планка на локтях. | 3х20раз  30,40,50сек | Отдых между упражнениями 1 минута. Отдых между сериями, до полного восстановления | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий |

*Примечание:* дата проставляется в соответствие с расписанием занятий в учебной группе.

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения

обучающимися (занимающимися) учебных групп (групп) по легкой атлетике

в связи с введением режима повышенной готовности и недопущением распространения нового штампа COVID

19

с 31января - 6 февраля 2022 года.

Вид спорта: Легкая атлетика

Учебная группа (группа): БУ-2.

Тренер-преподаватель (тренер): Труфанова Е.В

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | | | | Вид контроля |
| Основные задачи учебного занятия | Основные приемы  учебного занятия | Дозировка | Методические указания |
| 31.01.22 |  | Общая физическая подготовка | Интервальная тренировка на руки и ноги:  Руки.  1.Обратные отжимания  2.Планка диагональ (кисть-плечо) от дивана  3. Отжимания с колен  Ноги.  1.Присед.  2.Выпад (назад) на каждую ногу  3. Разножка  Планка на прямых руках. | 3х20  3х20  2 подход | Интервал отдыха между упражнениями 1 мин, между подходами – до полного восстановления.  Постараться удержаться в планке как можно больше по времени предыдущего результата. | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. |
| 05.02.22 |  | Общая физическая подготовка | Интервальная тренировка статических упражнений:  1.Стульчик с упором на стену.  2.Стойка на правой ноге, левая на весу вперед.  3.Тоже левая.  4.Планка на прямых руках.  5.Обратная планка. | 20,30,40сек  4 подхода | Интервал отдыха между упражнениями 30 сек, между подходами – до полного восстановления. | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. |
| 06.02.22 |  | Общая физическая подготовка | Интервальная тренировка на гибкость (из положения сидя):  1.Ноги вместе, наклон вперед.  2.Ноги врозь, наклон на каждую сторону.  3.Пистолетик (правая нога).  4.Пистолетик (левая нога).  5.Бабочка (спина у стены).  6.Мостик. | 2 мин  10сек 5 подходов | Каждое упражнение делать с плавным наклоном, без резких движений. Можно попросить членов семьи помочь поддержать в статическом положении. | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. |

*Примечание:* дата проставляется в соответствие с расписанием занятий в учебной группе.

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения

обучающимися (занимающимися) учебных групп (групп) по легкой атлетике

в связи с введением режима повышенной готовности и недопущением распространения нового штампа COVID

19

с 31 января по 6 февраля 2022 года.

Вид спорта: Легкая атлетика

Учебная группа (группа): БУ-5.

Тренер-преподаватель (тренер): Труфанова Е.В

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | | | | Вид контроля |
| Основные задачи учебного занятия | Основные приемы  учебного занятия | Дозировка | Методические указания |
| 01.02.22 |  | Общая физическая подготовка | Комплекс статических упражнений:  1. Упор лежа на прямых руках правая рука вверх.  2. Тоже левой.  3. Присед.  4. Выпад в сторону (право, лево).  5. Стульчик у стены. | 30,40,60сек  30,40,60сек  40,50,60сек  20,30,60сек  40,50,60сек  2 подхода | Следить за правильной техникой выполнения упражнений. | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. |
| 03.02.22 |  | Общая физическая подготовка | Круговая тренировка на ноги:  1. Выпады на каждую ногу.  2. Приседания.  3. Поднимание на передней  части стопы(пружинка).  4. Махи в сторону. | 4х20 | Каждое упражнение делать кругом, между подходами интервал отдыха 2 минуты. | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. |
| 05.02.22 |  | Общая физическая подготовка | Круговая тренировка на все тело:  Руки.  1.Ожимания  2.Отжимания с узкой постановкой рук  3.Волна с упора лежа  4.Обратные отжимания  Ноги.  1.Приседания стандартные  2Приседания с широкой постановкой ног  4.Прыжки на стопу | 15раз  20раз  40раз  3 подхода | Каждое упражнение делать по порядку, отдых между кругами 2 минуты | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. |
| 06.02.22 | Олимпиада «20-21 Токио»: |  | 1.Написать медальный зачет.  2.В каких видах спорта заработаны медали. |  | Разрешается оформление в любом письменном формате. | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. |

*Примечание:* дата проставляется в соответствие с расписанием занятий в учебной группе.

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения

обучающимися (занимающимися) учебных групп (групп) по легкой атлетике

в связи с введением режима повышенной готовности и недопущением распространения нового штампа COVID

19

с 31 января – 6 февраля 2022 года.

Вид спорта: Легкая атлетика

Учебная группа (группа): УУ-2.

Тренер-преподаватель (тренер): Труфанова Е.В

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | | | | Вид контроля |
| Основные задачи учебного занятия | Основные приемы  учебного занятия | Дозировка | Методические указания |
| 31.01.22 |  | Общая физическая подготовка | Комплекс статических упражнений:  1. Упор, лежа на прямых руках правая рука вверх.  2. Тоже левой.  3. Присед  4. Выпад в сторону (право, лево).  5. Стульчик у стены.  6. Планка на прямых руках.  7. Боковая планка (правая, левая).  8. Обратная планка. | 30,40,50сек  4 подхода | Следить за правильной техникой выполнения упражнений. | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. |
| 01.02.22 |  | Общая физическая подготовка | Интервальная тренировка на все тело:  Пресс:  1.Диагональ.  2.Склодной нож.  3.Скалолаз.  Руки:  1.Ожимания  2.Отжимания с узкой постановкой рук.  3.Волна с упора лежа.  4.Обратные отжимания.  5.Планка на прямых руках.  Ноги:  1.Приседания  2.Выпады на каждую ногу (назад).  3.Выпады на каждую ногу (вперед).  3.Прыжки на стопу. | 40раз  10раз  20раз  15раз  20 раз  3 подхода | Отдых между походами 30 сек, между упражнениями 1 минута. | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. |
| 03.02.22 |  | Общая физическая подготовка | Круговая тренировка на все тело:  Пресс:  1.Диагональ.  2.Склодной нож.  3.Скалолаз.  Руки:  1.Ожимания  2.Отжимания с узкой постановкой рук.  3.Волна с упора лежа.  4.Обратные отжимания.  Ноги:  1.Приседания  2.Выпады на каждую ногу (назад).  3.Выпады на каждую ногу (вперед).  3.Прыжки на стопу. | 20 раз  10 раз  20 раз  2 круга | Интервал отдыха между кругами 2 минуты. | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. |
| 05.02.22 |  | Общая физическая подготовка | Комплекс статических упражнений на все тело:  1. Упор, лежа на прямых руках правая рука вверх.  2. Тоже левой.  3. Присед  4. Выпад в сторону (право, лево).  5. Стульчик у стены.  6. Планка на прямых руках.  7. Боковая планка (правая, левая).  8. Обратная планка. | 30,50,70сек  3 подхода | Следить за правильной техникой выполнения упражнений. | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. |
| 06.02.22 | Олимпиада «Токио 20-21» |  | Тест: Чем запомнилась Олимпиада в Токио?  https://www.sobaka.ru/ |  | Зайти по ссылке, ответить на тест, результат ответов отправить в личное сообщение. | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. |

*Примечание:* дата проставляется в соответствие с расписанием занятий в учебной группе.