Индивидуальный план для самостоятельного выполнения

обучающимися учебной группы по виду спорта спорт слепых (лыжная подготовка)

 (вид спорта)

в связи о проведении на базе МАОУ для обучающихся с ОВЗ СОШ – интернат № 6 города Ялуторовска

Областного образовательного реабилитационного молодежного форума Тюменской региональной организации ВОС

«Будущее за нами»

23 - 24 августа 2022 года

Вид спорта: Спорт слепых (лыжная подготовка)

Учебная группа: базовый уровень подготовки 6 года обучения

 (уровень подготовки, год обучения)

Тренер-преподаватель: Ушакова Ирина Алексеевна.

 (Фамилия, имя, отчество)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата  | Теоретическая  подготовка  | Практическая подготовка  | Вид контроля  |
| Основные задачи учебного занятия  | Основные приемы учебного занятия  | Методические указания  |
| 23.08.2022 г.  | Гигиенические требования к питанию юного спортсмена.  | Самостоятельное изучение и выполнение упражнений.Развитие силовых способностей, выносливости, координации движений, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.Развитие техники лыжных ходов.    | Пресс Отжимание Приседание  |  Равномерное выполнение тренировки.Упражнения выполняются в среднем темпе, спокойно, без резких движений. Начинать выполнение каждого упражнения плавно, постепенно увеличивая темп и амплитуду. Самоконтроль. от 30 до 40 разот 15 до 25 разот 25 до 35 раз | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий.  |
| -Равновесия на правой ноге -Равновесия на левой ноге   -Махи правой ногой-Махи левой ногой  | 2-3 мин.2-3 минот 40 до 60 разот 40 до 60 раз |
| 24.08.2022 г. |  | Самостоятельное выполнение упражнений.Развитие силовых способностей, выносливости, координации движений, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. | Пресс Отжимание Приседание  |  Равномерное выполнение тренировки.Упражнения выполняются в среднем темпе, спокойно, без резких движений. Начинать выполнение каждого упражнения плавно, постепенно увеличивая темп и амплитуду. Самоконтроль. от 30 до 40 разот 15 до 25 разот 25 до 35 раз |
| Развитие техники лыжных ходов. | -Равновесия на правой ноге -Равновесия на левой ноге   -Махи правой ногой-Махи левой ногой  | 2-3 мин.2-3 минот 40 до 60 разот 40 до 60 раз |