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 раз  от 15 до 25 раз  от 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 мин  от 40 до 60 раз  от 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 раз  от 15 до 25 раз  от 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 мин  от 40 до 60 раз  от 40 до 60 раз |