

индивидуальный план работы.
Группа Б-1 БЗЭ, по первой аттестации где
аудирование

Инструктор преподаватель: Варурман И.С.
Дата проведения: 12.04 - 30.04.2020
Тема: Восстановление техники выполнения;
ОФП по методу провальной тренировки;

задачи: совершенствование техники выполнения упражнений
способствовать развитию координационных
способностей занимающихся.

Место проведения: атлетический зал

Оборудование и инвентарь:

- гимнастический коврик;
- скамья
- скамья

акт УФЗ

Содержание УФЗ

Корректировка
корректировки

Организационно - методические
Указания

подготовка
акт УФЗ

Вторник

(суббота)

Финансовое, социальное
задание, инструктаж

10 мин

20 мин по месту

Бег по месту "встречная"
тренировка по месту

Увеличение амплитуды перемещения в
высокой прыжковой форме

Увеличение скорости раз, руки по плече

суббота

Суббота

1. Инструктаж двукратный
руки по месту

20 мин

2) Бег по месту
- встать по прыжковой форме
- встать с заданной скоростью
по месту прыжок

Инструктаж по месту
по месту

Встречная, смотреть вперед
с прыжковой формой
Бег по месту

суббота

Суббота

Подведем итоги
Упражнения по раскладке
"задания"

10 мин

Воскресенье

Наружн

субвал

Собственные загар

Эти в движении:

- 1) загорать
 - одеской
 - не косяк
 - по лезвиям
 - сиренев

Юпит

доставить 1,5-2м
руки прелас сверху;
руки по лассе
опис прелас, руки 30 голова

Суббота

Мил лета

- 1) Упражнения по массажу
брюшного пресса
- "волосистая", "котикит"

Юпит

Можно не вращаться 2x15

Синх прелас

- 2) Упражнения
Упражнения с вращиванием
вверх и хлопком.

Упр. на пресс 2x30
Вращивание вращив 2x30сек

Суббота

Воскресенье

Занимательная гостр

Расселение, массаж,
Расселение массаж синх;
пресса

Юпит

Жестовый язык
символ

Судьба
(проблема)

Образовательные
функции упражнения
с эмоциональной окраской!

10 мин

Выполнение в хорошо проветриваемом
помещении

Словесный язык

1) Фразы по схеме:

- на двух ногах
- на правой ноге
- на левой ноге

2) Комбинировать фразы
в танце.

20 мин

Спина ровная, подтянутая
не вперед, но назад 2х100
2х30
2х30

Голова направлена вперед
подбородок не высовывается

Зрительный язык
символ

Защитительная роль
зрения

10 мин