

Индивидуальный план работы

Группы 21 по Метод атлетизма для обучающихся
(уровень и номер группы) (вид спорта)

Тренер-преподаватель Кемдянов И.И.
(Ф.И.О.)

Дата проведения 12.04 – 30.04.2020 г.

Цель занятий:

- поддержание уровня функциональной подготовки обучающихся;
- сохранение уровня физических качеств;
- техническая подготовка.

Задачи:

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.

Место проведения: жилое помещение

Оборудование и инвентарь: Гантели, скакалка, эластичный жгут, бутылка воды (2 литра).

Часть УТЗ	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузок и	Организационно-методические указания
1	2	3	4
Суббота СИЛА+ВЫНОСЛИВОСТЬ			
Подготовительная часть	Шаг на месте ОРУ	10 мин.	(увеличивая частоту и амплитуду)
Основная часть	- отжимание	20 мин.	3 упражнения по 15 раз (классическое, с перекатом с правой на левую руку, спиной с опорой на табуретку)
	- пресс		3 упражнения по 20 раз (поднимание туловища, ножницы, велосипед)
	- спина		упражнения по 20 раз (лодочка, лёжа на бёдрах поднимание туловища и поднимание ног)
	- непрерывный бег <input type="checkbox"/> на месте	10 мин.	
Заключительная	- упражнения на гибкость	10 мин.	

часть			
Понедельник СИЛА+ ГИБКОСТЬ			
Подготовительная часть	- Ходьба на месте с высоким подниманием бедра - ОРУ	10 мин.	
Основная часть	- Упражнения для пресса «велосипед» - упражнения для пресса «ножницы» (разведение ног в стороны) - упражнение для пресса «ножницы» (разведение ног вверх-вниз) -упражнение для мышц ног и спины со жгутом (в упоре лежа выпрямление и сгибание ног) - упражнение для мышц спины, ног и рук (упор на руки и колени, держа разноименные руку и ногу навесу) - то же самое, но в движении (сгибать-разгибать руку и ногу) - упражнение для пресса (лежа на спине, руки вверх, ноги вытянуты – поднять разноименную руку и ногу, соединить вверху) - упражнение для мышц спины «планка» - то же самое, но в движении (поднимать по очереди прямые ноги вверх) - упражнение для всех групп мышц (стоя в упоре лежа, поднять и перенести руку через предмет) - отжимания от пола - поднимание туловища лежа на спине - лежа на животе, поднимание рук и ног вверх	30 мин.	Все упражнения делаем 15 повторений 3 серии 2 круга

Заклю читель ная часть	упражнения на гибкость	10 мин.	
---------------------------------	------------------------	---------	--

Вторник БЫСТРОТА+ГИБКОСТЬ

Подгот овител ьная часть	- шаг на месте 5' - бег на месте 10' а) с высоким подниманием бедра, б) захлест голени, в) два шага захлест, два шага подъем	15 мин.	
-----------------------------------	--	---------	--

Основ ная часть	- ускорение подъем бедра - 10 повторений по 15" - ускорение захлест голени - 10 повторений по 15" - ускорение два шага подъем, два шага захлест - 10 повторений по 15" - ускорение на три шага вперед, назад - 10 повторений по 15" - жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками 10 повторений	30 мин.	Все упражнения выполняем до 20 сек с восстановлением пульса до 120-130 уд. в мин. Если есть возможность можно делать упражнения на лестничных площадках или в частном доме во дворе!
-----------------------	---	---------	--

Заклю читель ная часть	упражнения на гибкость (Стретчинг)	5 мин	
---------------------------------	---------------------------------------	-------	--

Среда КООРДИНАЦИЯ+СКОРОСТНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

Подгот овител ьная часть	- шаг на месте постепенно увеличивая частоту и амплитуду движения 10" -ОРУ 5'	15 мин.	
-----------------------------------	--	---------	--

Основ ная часть	- упражнения на баланс и на координацию 20'. а) баланс на одной ноге (вторая согнута в колене) - со сменой ног б) ласточка - 3" со сменой ног в) ласточка с подниманием туловища и касанием фишек, которые расположены в метре спереди г) с прыжком с ноги на ногу и касанием фишки разноименной руки	30 мин.	упражнения делаем 5 подходов по 30 секунд на максимальной частоте и восстановлением ЧСС до 150 уд. мин.
-----------------------	---	---------	--

	<p>д) стоя на одной ноге, вторая на скамейке или диване, перепрыгивая на опорной ноге через скакалку</p> <p>- скоростная выносливость 40'</p> <p>а) подъём бедра</p> <p>б) Бёрпи (упор сед, упор лёжа, упор сед, прыжок)</p> <p>в) перешагивание через скакалку в сторону с высоким подниманием бедра</p> <p>г) прыжки через скакалку</p> <p>д) степ (зашагивание на скамейку или лестницу)</p>		
Заключительная часть	Стретчинг	5 мин	

Четверг – теоретическое занятие

Пятница - СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ + ГИБКОСТЬ

Подготовительная часть	<p>а) шаг на месте 5'</p> <p>б) бег на месте 5' (с высоким подниманием бедра, захлест, боком, заканчиваем с высокой частотой 30")</p> <p>в) ОРУ 5'</p>	15 мин.	
Основная часть	<p>- В упоре лежа сгибание поочередно ног</p> <p>- Из полуприседа резко выпрямиться вверх, подняться на носки – руки вверх</p> <p>- то же самое, но резко присесть</p> <p>- Касание коленом локтя разноименной руки</p> <p>- из широкого приседа выпрыгивание вверх</p> <p>прыжки с поворотом таза вправо-влево, руки вперед (согнуты)</p> <p>- упражнения с утяжелением: (2х-литровая бутылка с водой)</p> <p>а) Выпады вперед (бутылка вперед – в сторону)</p> <p>б) выпады назад (бутылку держать на груди)</p> <p>в) ноги - шире плеч. Руки с бутылкой внизу – приседания</p> <p>г) «Пистолет» (сесть на стул и</p>	30 мин.	делаем 3 подхода по 15 секунд каждое упражнение, после каждого подхода упражнения на гибкость

	<p>встать стоя на одной ноге, другая – вперед, бутылка в руках перед грудью – руки согнуты)</p> <p>д) Поднимание на носки из полуприседа, бутылка в согнутых руках перед грудью)</p> <p>- Упражнения без утяжеления:</p> <p>а) Выпад – задняя нога на возвышении (диване). Подпрыгнуть вверх, согнутые руки поменять местами</p> <p>б) в движении – руки вверх, мах согнутой ногой вперед – коснуться локтя разноименной руки</p> <p>в) Выпрыгивание вверх из широкого приседа, касание двумя руками пола, поднять две руки вверх при выпрыгивании.</p>		
<p>Заключительная часть</p>	<p>-Упражнения на гибкость:</p> <p>а) «шпагаты»</p> <p>б) наклоны в седе «барьерный шаг»</p> <p>в) наклоны в седе «ноги врозь»</p> <p>г) из положения лежа на спине коснуться прямыми ногами за головой и обратно</p> <p>д) «мостик»</p>	<p>10 мин.</p>	

Кендюхов И.И. [подпись]

Программа ZOOM или СКАЙП позволяет одновременный чат со всеми обучающимися группы.

- 1) сначала регистрируется тренер, потом можно сбросит в чат приглашение детям.
 - 2) когда все дети добавятся в ZOOM или Скайп создаётся общая конференция где возможно проводить совместные учебно-тренировочные занятия или методические или теоретические занятия;
 - 3) есть возможность записи УТЗ.
- В Плеймаркете для андроид или App Store для айфон существуют бесплатные приложения и программы для различных видов спорта, которые можно скачать и изучать теорию и тактику спорта.