

**Индивидуальный план работы  
Группы О-1Л-2 по легкой атлетике  
Тренер-преподаватель: Салькова М.В.**

Дата проведения 28.04.2020

В связи с ведением в крае режима самоизоляции изменено расписание тренировок в домашних условиях ( понедельник, среда, пятница)

**Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.**

**Задачи:**

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.
3. Самостоятельный поиск материала на тему «Легенды легкой атлетики на средние дистанции».

Место проведения: квартира/дом.

1-ый этап - Теоретическая часть занятия – 25 мин:

2-ой этап – Практическая часть – 30 мин:

<https://www.youtube.com/watch?v=OgB4jcMeUIo>

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
1	2	3	4
Подготовительная часть 10 минут	Ходьба на месте  ОРУ на месте	2-3 мин.  5-7 мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать  Выполняем по 10-12 раз каждое упражнение
Основная часть 15 минут	1-приседания  2-Выпады назад  3- Отжимания  4-Пресс  5-велосипед	10-15 мин.	Делаем 2 подхода подряд. Отдых между подходами 1 минута Техника выполнения смотри по ссылке: 1- Делаем 15 раз <a href="https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex1.mp4?_=_=1">https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex1.mp4?_=_=1</a> 2-Делаем по 10 раз на каждую ногу <a href="https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex2.mp4?_=_=2">https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex2.mp4?_=_=2</a> 3- Делаем 10 раз <a href="https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9">https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9</a> 4-Делаем по25 раз <a href="https://youtu.be/nVxT2ysGgSQ">https://youtu.be/nVxT2ysGgSQ</a> 5-Делаем по 25 раз на каждую ногу <a href="https://giphy.com/gifs/press-velosiped-hrMUs8VHNwQVh7KOpw?utm_source=iframe&amp;utm_medium=embed&amp;utm_campaign=Embeds&amp;utm_term=https%3A%2F%2Fbodybuilding-and-fitness.ru%2Fuprazhneniya%2Fuprazhnenie-velosiped.html">https://giphy.com/gifs/press-velosiped-hrMUs8VHNwQVh7KOpw?utm_source=iframe&amp;utm_medium=embed&amp;utm_campaign=Embeds&amp;utm_term=https%3A%2F%2Fbodybuilding-and-fitness.ru%2Fuprazhneniya%2Fuprazhnenie-velosiped.html</a>
Заключительная часть 5 мин	Растяжка: -упражнение «кобра» - восстановление дыхания	5 мин.	Если забыл как выполнять смотреть тут: <a href="https://youtu.be/RHYB73NVOAg">https://youtu.be/RHYB73NVOAg</a>