

Рассмотрено на педагогическом совете
От 16.03.2020г.

Утверждаю:
«__» марта 2020года
Директор МКУДО «Шумихинская ДЮСШ»
Логинова Е.Н. _____

ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ
с обучающимися отделения «Лыжные гонки», ТЭ
в связи с усилением санитарно-противоэпидемических мероприятий
На основании приказа МКУДО «Шумихинская ДЮСШ»
Тренер-преподаватель Микуров Юрий Петрович

Дата УТ занятия	Тема учебно-тренировочного занятия	Количество часов	Примечание
18.03.2020г.	<p>ЗАДАЧИ: воспитание общей выносливости, силовой выносливости.</p> <p>1. Контрольное упражнение: подтягивание 8 раз(м), отжимание 30 раз., отдых 3 мин., отж. сзади от стула -30 раз</p> <p>2. Бег на месте.- 20 мин</p> <p>3. Гимнастика общеразвивающая-., отдых-5 мин</p> <p>4. Напрыгивание на возвышенность 20x10 прыжков, ч/з 20м. ходьбы</p> <p>5. Гимнастика силовая: подтягивание-3x5 раз., ч/з-30x30 коньк. присед.</p> <p>Прочитать дополнительную литературу: «Женская силовая гимнастика» и «Как научиться подтягиваться»</p>	105 минут	<p>Поддерживающий режим</p> <p>Самостоятельное изучение</p>
20.03.2020г.	<p>ЗАДАЧИ: воспитание общей выносливости, силовой выносливости.</p> <p>1. Гимнастика общеразвивающая 15 минут</p> <p>2. Приседание 50 раз</p> <p>3. Отжимание -30 раз</p> <p>4. Прыжки на скакалке 500 раз.</p> <p>5. Отдых 5 минут.</p> <p>7. Поднимание туловища из положения лежа на спине-30x3 круга</p> <p>8. Выпрыгивание вверх из приседа- 30 раз</p> <p>Пройти тест</p>	105 минут	Поддерживающий режим

23.03.2020г.	<p>«Личная гигиена спортсмена» Воспитание силовой выносливости: 1.ОРУ-15 минут 2. Бег на месте-20 минут 3. Отдых 5минут 4. Комплекс силовой гимнастики 2 круга: - подтягивание-3х5раз.,ч/з-30х30 коньковых присед., выпрыгивание из приседа вверх 30раз; - велосипед лежа на полу– 1 минута; - планка- 3 минуты; 5 упр. На растяжку.</p>	105 минут	<p>Самостоятельное изучение</p> <p>Поддерживающий режим</p>
25.03.2020г.	<p>ЗАДАЧИ: воспитание общей выносливости, силовой выносливости. 1.Контрольное упражнение: подтягивание8 раз(м), отжимание 30раз., отдых 3мин., отж. сзади от стула -.30 раз 2. Бег на месте.- 20мин 3.Гимнастика общеразвивающая-. ,отдых-5мин 4.Напрыгивание на возвышенность 20х10 прыжков, ч/з 20м. ходьбы 5.Гимнастика силовая: подтягивание-3х5раз.,ч/з-30х30 коньк. присед.</p>	105 минут	Поддерживающий режим
27.03.2020г.	<p>Теоретическая подготовка: Закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Воспитание силовой выносливости: 1. ОРУ-15мин 2. Прыжки на скакалке -400 раз. 3. отдых 5 минут 4. Отжимание в упоре лежа - 50 раз; 5. Стоя на бутылке с водой – удары мяча об пол, стоя на одной ноге – 30 раз на каждую ногу;</p>	105 минут	Поддерживающий режим

	<p>6. Выпрыгивание вверх, из приседа-20 раз;</p> <p>7. Сидя на стуле встать на одну ногу – по 30 раз на каждую.</p> <p>8. Прыжки на скакалке</p>		
30.03.2020г.	<p>Теоретическая подготовка: «Воздействие физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена»</p> <p>Задачи: Воспитание скоростно-силовых качеств:</p> <p>1. Бег на месте -20 минут.</p> <p>2. ОРУ-10 мин.,</p> <p>3. Отжимание широким хватом-30 раз;</p> <p>4. Лежа на спине, велосипед - 2 мин;</p> <p>5. Выпрыгивание вверх-40 раз;</p> <p>6. Напрыгивание на возвышенность-30 раз;</p> <p>7. Стульчик у стены-2 минуты;</p> <p>8. Пресс-50 раз;</p> <p>Весь комплекс-3 круга с отдыхом 6 минут.</p>	105 минут	Поддерживающий режим
01.04.2020г.	<p>ЗАДАЧИ: воспитание общей выносливости, силовой выносливости.</p> <p>1. Контрольное упражнение: подтягивание 8 раз(м), отжимание 30 раз., отдых 3 мин., отж. сзади от стула -.30 раз</p> <p>2. Бег на месте.- 20 мин</p> <p>3. Гимнастика общеразвивающая., отдых-5 мин</p> <p>4. Напрыгивание на возвышенность 20x10 прыжков, ч/з 20м. ходьбы</p> <p>5. Гимнастика силовая: подтягивание-3x5 раз., ч/з-30x30 коньк. присед.</p> <p>Прочитать дополнительную литературу: «Женская силовая гимнастика» и «Как научиться подтягиваться»</p>	105 минут	Поддерживающий режим
03.04.2020г.	<p>Теоретическая подготовка: «Виды спортивной</p>	105 минут	Поддерживающий режим

	<p>подготовки. Общефизическая, техническая и специальная физическая подготовка» Воспитание силовой выносливости: 1. ОРУ-15мин 2. Прыжки на скакалке -400 раз. 3. отдых 5 минут 4. Отжимание в упоре лежа - 50 раз; 5. Стоя на бутылке с водой – удары мяча об пол, стоя на одной ноге – 30 раз на каждую ногу; 6. Выпрыгивание вверх, из приседа-20 раз; 7. Сидя на стуле встать на одну ногу – по 30 раз на каждую. 8. Прыжки на скакалке</p>		
06.04.2020г.	<p>ЗАДАЧИ: воспитание общей выносливости, силовой выносливости. 1. Контрольное упражнение: подтягивание 8 раз(м), отжимание 30 раз., отдых 3 мин., отж. сзади от стула -30 раз 2. Бег на месте.- 20 мин 3. Гимнастика общеразвивающая-. ,отдых-5 мин 4. Напрыгивание на возвышенность 20x10 прыжков, ч/з 20м. ходьбы 5. Гимнастика силовая: подтягивание-3x5 раз., ч/з-30x30 коньк. присед. Прочитать дополнительную литературу: «Женская силовая гимнастика» и «Как научиться подтягиваться» Пройти тест.</p>	105 минут	Поддерживающий режим
08.04.2020г.	<p>Теоретическая подготовка: « Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии». Задачи: Воспитание скоростно-силовых качеств: 1. Бег на месте -20 минут. 2. ОРУ-10 мин.,</p>	105 минут	Поддерживающий режим

	<p>3.Отжимание широким хватом-30 раз; 4. Лежа на спине, велосипед - 2мин; 5. Выпрыгивание вверх-40 раз; 6. Напрыгивание на возвышенность-30 раз; 7. Стульчик у стены-2 минуты; 8. Пресс-50 раз; Весь комплекс-3 круга с отдыхом 6 минут.</p>		
10.04.2020г.	<p>Теоретическая подготовка: «Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса». Контрольные упражнения: 1. Подтягивание (кол-во раз) 2. Отжимание (дев) 3. Пресс за 1 минуту (кол-во раз) 4.Планка (время) 5. Прыжки на скакалке за 1 минуту. Результаты выслать в группу (вайбер)</p>	105 минут	Поддерживающий режим
13.04.2020г.	<p>Воспитание силовой выносливости: 1. ОРУ-15мин 2. Прыжки на скакалке -400 раз. 3. отдых 5 минут 4. Отжимание в упоре лежа - 50 раз; 5. Стоя на бутылке с водой – удары мяча об пол, стоя на одной ноге – 30 раз на каждую ногу; 6.Выпрыгивание вверх, из приседа-20 раз; 7. Сидя на стуле встать на одну ногу – по 30 раз на каждую. 8. Прыжки на скакалке</p>	105 минут	Поддерживающий режим