

№ п/п	Предмет учебного плана/Вид спорта	группа	Дни проведения занятий	Время проведения занятий	Используемые ресурсы для изучения материала	Используемые ресурсы для выполнения домашнего задания	Платформа для он-лайн уроков	Интернет-платформа тренера для консультаций
1	Легкая атлетика (бег на короткие дистанции)	Т-этап	Вторник	15.00-18.00	СБУ 1. https://www.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU	1. По индивидуальному плану см приложение 1. Стр 1.	WhatsApp - конференция	What Sapp
2			Четверг	15.00-18.00	<u>Силовая подготовка</u> 1. https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0	1. По индивидуальному плану см приложение 1. Стр 1.	WhatsApp - конференция	What Sapp

Приложение 1

Вторник

1) Бег на месте. Наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполняйте по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону. На всю разминку уйдет не больше 5 минут.

2) СБУ:

1. Подскоки с ноги на ногу (Выпрыгивание) на месте , 40 раз 2 подхода через перерыв 1 минута отдыха
2. Бег с высоким подниманием бедра , на месте, 40 раз 2 подхода через перерыв 1 минута отдыха
3. Захлест голени, на месте, 40 раз 2 подхода через перерыв 1 минута отдыха
4. Бег на прямых ногах, 40 раз 2 подхода через перерыв 1 минута отдыха
5. Прыжки с ноги на ногу, 40 раз 2 подхода через перерыв 1 минута отдыха
6. Классическая планка, 30 сек 2 подхода
7. Растяжка. Все упражнения растяжки выполняйте по 1 минуте

Четверг

Силовая тренировка, офп

1) Разминка. Бег на месте. Наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполняйте по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону. На всю разминку уйдет не больше 5 минут.

2)

1. Работа на координацию с мячами, приседание 3-4 минуты
2. Перебежка, лицом и спиной вперед, 3-4 минуты
3. Прыжки ноги врозь, 3-4 минуты
4. Растяжка, 3-4 минуты
5. Пресс, 3-4 минуты
6. Выпады, 3-4 минуты
7. Ускорение, 3-4 минуты
8. Смена ног, после ускорения, 3-4 минуты
9. Координация работы ног, после ускорения, 3-4 минуты
10. Высокое поднимание бедра, на одну ногу, и на другую, 3-4 минуты
11. Отжимание с поворотом, 3-4 минуты
12. Силовые упр. На спину, 3-4 минуты
13. Заминка, 5 минут

ДНЕВНИК СПОРТСМЕНА

на спортивный сезон _____

Спортсмен _____

Группа _____

Тренер _____

Вид спорта _____

Подготовка спортсмена осуществляется строго в соответствии с планом, составленным тренером.

Виды самостоятельной работы:

теоретическая подготовка;

общая физическая подготовка (ОФП). Шкала самооценки:

5 – отлично;

4 – хорошо;

3 – удовлетворительно;

2 – неудовлетворительно.

Причины снижения показателя: трудности в понимании теоретического материала, техники выполнения упражнения, переутомление, болевые ощущения и т.п.

ПЛАН САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Общая физическая подготовка

Месяц	Даты	Количество часов	Примерные упражнения	Подпись тренера
ноябрь	17.11	1	<p><u>Вторник</u></p> <p>1) Бег на месте. Наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперёд, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполняйте по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону. На всю разминку уйдёт не больше 5 минут.</p> <p>2) СБУ:</p> <p>1. Подскоки с ноги на ногу (Выпрыгивание) на месте , 40 раз 2 подхода через перерыв 1 минута отдыха</p> <p>2.Бег с высоким подниманием бедра , на месте, 40 раз 2 подхода через перерыв 1 минута отдыха</p> <p>3.Захлест голени, на месте, 40 раз 2 подхода через перерыв 1 минута отдыха</p> <p>4.Бег на прямых ногах, 40 раз 2 подхода через перерыв 1 минута отдыха</p> <p>5.Прыжки с ноги на ногу, 40 раз 2 подхода через перерыв 1 минута отдыха</p> <p>6.Класическая планка, 30 сек 2 подхода</p> <p>7.Растяжка. Все упражнения растяжки выполняйте по 1 минуте</p>	
	19.11	1	<p><u>Четверг</u></p> <p><u>Силовая тренировка, офп</u></p> <p>1). Разминка. Бег на месте. Наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперёд, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполняйте по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону. На всю разминку уйдёт не больше 5 минут.</p> <p>2). Работа на координацию с мячами, приседание 3-4 минуты</p> <p>1.Перебежка, лицом и спиной вперед, 3-4 минуты</p> <p>2.Прыжки ноги врозь, 3-4 минуты</p> <p>3.Растяжка, 3-4 минуты</p> <p>4.Пресс, 3-4 минуты</p> <p>5.Выпады, 3-4 минуты</p> <p>6.Ускорение, 3-4 минуты</p> <p>7.Смена ног, после ускорения, 3-4 минуты</p>	

			8.Координация работы ног, после ускорение, 3-4 минуты 9.Высокое поднимание бедра, на одну ногу, и на другую, 3-4 минуты 10.Отжимание с поворотом, 3-4 минуты 11.Силовые упр. На спину, 3-4 минуты 12.Заминка,5 минут	
ноябрь	24.11	1	<p><u>Вторник</u></p> <p>1). Бег на месте. Наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполняйте по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону. На всю разминку уйдет не больше 5 минут.</p> <p>2). СБУ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подскоки с ноги на ногу (Выпрыгивание) на месте , 40 раз 2 подхода через перерыв 1 минута отдыха 2.Бег с высоким подниманием бедра , на месте, 40 раз 2 подхода через перерыв 1 минута отдыха 3.Захлест голени, на месте, 40 раз 2 подхода через перерыв 1 минута отдыха 4.Бег на прямых ногах, 40 раз 2 подхода через перерыв 1 минута отдыха 5.Прыжки с ноги на ногу, 40 раз 2 подхода через перерыв 1 минута отдыха 6.Классическая планка, 30 сек 2 подхода 7.Многоскок, 8. Кросс 3 км, с ускорениями 9.Растяжка. Все упражнения растяжки выполняйте по 1 минуте 	
	26.11	1	<p><u>Четверг</u></p> <p><u>Силовая тренировка, офп</u></p> <p>1). Разминка. Бег на месте. Наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполняйте по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону. На всю разминку уйдет не больше 5 минут.</p> <p>2).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Работа на координацию с мячами, приседание 3-4 минуты <ol style="list-style-type: none"> 1.Перебежка, лицом и спиной вперед, 3-4 минуты 2.Прыжки ноги врозь, 3-4 минуты 3.Растяжка, 3-4 минуты 4.Пресс, 3-4 минуты 	

			5.Выпады, 3-4 минуты 6.Ускорение, 3-4 минуты 7.Смена ног, после ускорения, 3-4 минуты 8.Координация работы ног, после ускорение, 3-4 минуты 9.Высокое поднятие бедра, на одну ногу, и на другую, 3-4 минуты 10.Отжимание с поворотом, 3-4 минуты 11.Силовые упр. На спину, 3-4 минуты 12.Заминка,5 минут	
--	--	--	---	--

Теоретическая подготовка

Месяц	Даты	Количество часов	Темы	Подпись тренера
ноябрь	17.11	1	Просмотр фильма о олимпиаде На выбор	
	19.11	1		
ноябрь	24.11	1	Просмотр фильма о легкой атлетике на выбор	
	26.11	1		

Инструкторско-судейская практика

Месяц	Даты	Количество часов	Темы	Подпись тренера

Данные самоконтроля спортсмена

Дата	Тренировочные нагрузки (виды упражнений по ОФП)	Самочувствие	Сон	Аппетит	Пульс (начало/конец тренировки)	Подпись тренера