

Утверждаю

«03» ноября 2021 года

директор МКУДО

«Юргамышская ДЮСШ»

С.В.Кинель

## ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ

с обучающимися отделения «лёгкая атлетика» группа СОГ,  
в связи с усилением санитарно-противоэпидемических мероприятий  
на основании приказа МКУДО «Юргамышская ДЮСШ»  
тренер-преподаватель Акулов Андрей Александрович

Дата занятия	Тема учебно-тренировочного занятия	Примечание
08.11.2021г.	1. Теория: просмотр видеоролика «Техника бега» 2. Специальные беговые упражнения на месте или с продвижением вперёд 10 минут. 3. Силовая тренировка: сгибание – разгибание рук в упоре лёжа, приседания пистолетиком, поднимание туловища из положения лёжа на спине. Все упр. выполнять 70 -80 % от максимально возможного – 3 круга. 4. Упражнения на гибкость и растяжка 10 минут.	Поддерживающий режим
10.11.2021г.	1. Теория: просмотр видеоролика «Тренировка прыгуна». 2. Специальные прыжковые упражнения: прыжки со скакалкой (100 пр.), выпрыгивания из приседа (возраст= количество), запрыгивания на стул (возраст= количество) – 3 круга 3. Силовая тренировка: подтягивание из виса (мал) вис (дев) (максимально), отжимания из упора сзади от стула (70-80 % от макс) - 3 круга 4. Упражнения на гибкость и растяжки 10 мин	Поддерживающий режим
12.11.2021г.	1. Бег на месте 10 минут. 2. ОРУ (возможно, с гантелями) и растяжка 20 минут. 3. Прыжки со скакалкой разными способами 10 мин. 4. Контроль: прыжки со скакалкой 3 мин толчком 2–х ног на результат 5. Упражнения на гибкость и растяжка 10 минут	Поддерживающий режим