

Утверждаю:

«15» ноября 2021 года

директор МКУДО

«Юргамышская ДЮСШ»

С.В.Кинель



ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ
с обучающимися отделения «легкая атлетика», СОГ
в связи с усилением санитарно-противоэпидемических мероприятий
на основании приказа МКУДО «Юргамышская ДЮСШ»
тренер-преподаватель Юрин Александр Владимирович.

Дата УТ занятия	Тема учебно-тренировочного занятия	Примечание
15.11.2021г.	1.Выполнить общеразвивающие упражнения на месте. 2.Легкоатлетические упражнения на месте (бег захлестыванием, с высоким подыманием колен, с прямыми ногами). 3.Выпрыгивание в верх из положения сидя за 30 секунд. 4.Упражнения на растяжку. 5.Бег из различных положений.	Поддерживающий режим
17.11.2021г.	1.Выполнить общеразвивающие упражнения в движении по кругу. 2. Легкоатлетические упражнения на месте (бег захлестыванием, с высоким подыманием колен, с прямыми ногами). 3.Поднимание туловища за 1 минуту. 4. Упражнения на растяжку на месте и в движении.	Поддерживающий режим
18.11.2021г.	1.Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. 2. Легкоатлетические упражнения в движении (бег захлестыванием, с высоким подыманием колен, с прямыми ногами). 3.Упражнения на растяжку в движении. 4.Подтягивание, 3-5 подходов по 5-6 раз.	Поддерживающий режим