


Утверждаю:

«28» февраля 2022 года

директор МБУДО  
«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 МБУДО «Юргамышская ДЮСШ»  
тренер-преподаватель Акулов Андрей Александрович

|               |  |                     |
|---------------|--|---------------------|
| 28.02.2022 г. | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Теория: правила безопасности на занятиях конькобежной подготовки</li><li>2. ОРУ на коньках( возможно без) махи повороты, наклоны , приседания, выпады) -7мин</li><li>3. Прокаты по кругу лицом и спиной вперед – 10 кругов в спокойном темпе.</li><li>4. Бег шорт – трек на время – 10 кругов (записать или запомнить).</li><li>5. Торможения, повороты, ускорения лицом и спиной вперед, по прямой и повороту – 10 мин.</li><li>6. Игры салки – догонялки (отработка элементов фигурного катания).</li></ol> | Тренировочный режим |
| 02.02.2022г.  | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Теория: просмотр видео соревнований по шорт – треку.</li><li>2. ОРУ на коньках ( возможно без) махи повороты, наклоны , приседания, выпады) -7мин</li><li>3. Прокаты по кругу лицом и спиной вперед – 10 кругов в спокойном темпе.</li><li>4. Бег шорт – трек на время – 10 кругов (записать или запомнить).</li><li>5. Торможения, повороты, ускорения лицом и спиной вперед, по прямой и повороту – 10 мин.</li><li>6. Игры с элементами хоккея (отработка элементов фигурного катания).</li></ol>          | Тренировочный режим |