План занятий

на период дистанционного обучения с 22.11.2021 по 28.11.2021

Отделение \_спортивной акробатики\_ МБУ ДО ДЮСШ № 2 г. Азова

Ф.И.О. Асатрян Сирануш Гамлетовна

тренер-преподаватель

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема | Используемый ресурс для подачи информации (электронная почта, WhatsApp и т.д., указать) | Кол-во часов по проведённым занятиям (согласно программе-теория и практика) | Форма отчета обучающегося  (тест, фотоотчет, видео и т.д., указать) |
| **Группа БУ-1** | | | | |
| 23.11.21 24.11.21  26.11.21 | **ОФП:** Сделать 1 подход    **СФП:**  Махи ногами назад, вперед и в сторону – 15 р.;  Наклоны ноги вместе и врозь по 10 раз каждые;  Коробочки – 10 р.;  Корзиночки – 10 р.; перекаты в группировке – 10 раз; кувырки вперед и назад-10 раз;  Мосты – 10 р.; Березка – 10 раз.  Равновесия (цапля – 10 р. по 3 сек., ласточка – 10 р. по 3 сек.) | WhatsApp | 2 ч  2 ч  2 ч | Фото, видео |
| **Группа БУ-2** | | | | |
| 23.11.21 24.11.21  26.11.21 28.11.21 | **ОФП:** Сделать 2 подхода    **СФП:**  Махи ногами назад, вперед и в сторону – 20 р.;  Наклоны ноги вместе и врозь по 10 раз каждые;  Шпагаты (правый 3 р. по 10 сек., левый 3 р. по 10 сек., поперечный 3 р. по 10 сек);  Корзиночки – 10 р.; коробочка-10 р.  Мосты – 10 р.; Березка- 10 раз по 3 секунды;  Равновесия (ласточка – 10 р. по 3 сек.)  Углы (ноги врозь и ноги вместе – 10 р. по 3 сек.)  Кувырки вперед и назад- 10 раз каждый. | WhatsApp | 2 ч  2 ч  2 ч 2 ч | Фото, видео |
| **Группа БУ-4** | | | | |
| 22.11.21 24.11.21  26.11.21 28.11.21 | **ОФП:** Сделать 3 подхода    **СФП:**  Махи ногами назад, вперед, в стороны – 20 р.;  Выкруты в плечевых суставах;  Равновесия (ласточка – 10 р. по 3 сек., фронтальное – 10 р. по 3 сек., одной ногой назад – 10 р. по 3 сек.)  Шпагаты (правый 3 р. по 10 сек., левый 3 р. по 10 сек., поперечный 3 р. по 10 сек);  Корзиночки – 10 р.; коробочка-10 раз;  Мосты – 10 р.; Березка- 10 раз по 3 секунды;  Углы (ноги врозь и ноги вместе – 10 р. по 3 сек.) Крокодил (кто умеет)- 10 раз по 3 сек.  Кувырки вперед и назад- 10 раз каждый. | WhatsApp | 3 ч  3 ч  3 ч  3 ч | Фото, видео |