План занятий

на период дистанционного обучения с 15.11.2021 по 21.11.2021

Отделение\_\_легкой атлетики    МБУ ДО ДЮСШ № 2 г. Азова

Ф.И.О. Витальева М.Н.

                                   педагога

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата  | Тема  | Используемый ресурс для подачи информации (электронная почта, WhatsApp и т.д.,)  | Кол-во часов по проведённым занятиям (согласно программы**-**теория и практика)  | Форма отчета обучающегося (тест, фотоотчет, видео и т.д.,)  |
| 15.11.2021 понедельник  | **БУ-1** **Теоретическая часть**: Основы спринтерского бега **Практическая часть**:1. Разминка:Медленный бег-10мин., ОРУ-10мин.,СБУ-0,2км 2. ОФП:  * отжимания 3\*15 раз
* приседания 5\*15 раз
* прыжки на месте 4\*30 раз
* упражнения для мышц пресса 4\*20 раз

3. Заминка(растяжка)  | WhatsApp  | 2  | Фото и видеоотчёт  |
| **ТЭ-2** **Теоретическая часть**: Основы техники барьерного бега **Практическая часть**: 1. Разминка: Медленный бег-10мин., ОРУ-15мин.,СБУ-0,3км 2. ОФП:  * отжимания 4\*20 раз
* приседания 5\*20 раз
* прыжки на месте 4\*50 раз
* упражнения для мышц пресса 4\*20 раз

3. Заминка(растяжка)  | WhatsApp  | 2  | Фото и видеоотчёт  |
| **БУ-4** **Теоретическая** **часть**: Антидопинговые правила в легкой атлетике **Практическая часть**:1. Разминка: Медленный бег-10мин., ОРУ-15мин.,СБУ-0,3км  2. ОФП:  * отжимания 5\*25 раз
* приседания в полуприсед 5\*20 раз
* прыжки на месте 5\*40 раз
* упражнения для мышц пресса 4\*25 раз

3. Заминка(растяжка)  | WhatsApp  | 3  | Фото и видеоотчёт  |
|   | **БУ-6** **Теоретическая часть:**Антидопинговые правила в лёгкой атлетике. **Практическая часть: 1.**Разминка: Медленный бег-10мин., ОРУ-15мин.,СБУ-0,4км  2. ОФП:        \*        отжимания 5\*25 раз        \*        приседания в полуприседе 5\*20 раз        \*        прыжки на месте 5\*40 раз        \*        упражнения для мышц пресса 4\*25 раз 3.Заминка(растяжка)  | WhatsApp   | 3   | Фото и видеоотчёт   |
| 16.11.2021 вторник  | **БУ-1**  ВЫХОДНОЙ |   |   |  |
| **ТЭ-2** **Теоретическая** **часть**: Правила соревнований: спринт и барьерный бег **Практическая** **часть**: 1. Разминка: Медленный бег-10мин., ОРУ-10мин.,СБУ-0,2км  2. ОФП:  * выпады вперед 4\*15 на к.н.
* разножка 4\*20
* упражнения для икроножных мышц 4\*10 на к.н.
* планка 2\*30 сек

3. Заминка(растяжка)  | WhatsApp  | 2  | Фото и видеоотчёт  |
| **БУ-4** **Теоретическая часть**: Техника низкого старта **Практическая часть**: 1. Разминка: Медленный бег-10мин., ОРУ-15мин.,СБУ-0,3км  2. ОФП:  * выпады вперед 5\*20 на к.н.
* разножка 5\*20
* упражнения для икроножных мышц 4\*10 на к.н.
* планка 3\*60 сек

3. Заминка(растяжка)   | WhatsApp  | 3  | Фото и видеоотчёт  |
| 16-17.11.2021 вторник и среда  | **БУ-6** **Теоретическая часть:**Основы подготовки спринтера. **Практическая часть**: 1. Разминка: Медленный бег-15мин., ОРУ-15мин.,СБУ-0,5км  2. Прыжковая (лестница, если многоэтажный дом): * тройной на двух ногах 10 раз (10 раз вверх)
* тройной на одной ноге 5 раз на к.н. ( 5 раз на к.н. вверх)

3. Пробежки 10 раз ( забегания вверх по лестнице 10 раз) 4. Складка 4\*20 раз 5. Планка 2\*1 мин 6.  Заминка(растяжка)  | WhatsApp  | 3  | Фото и видеоотчёт  |
| 18.11.2021 четверг  | **БУ-1** **Практическая часть**:  1. Разминка: Медленный бег-10мин., ОРУ-10мин.,СБУ-0,2км  2. Круговая тренировка: 3 серии (отдых между станциями 1 мин) * Приседание на месте 30 сек
* упражнение на пресс 30 сек
* бег в упоре 30 сек
* отжимания 15 сек
* прыжки на месте 30 сек
* планка 30 сек
* бег на месте 30 сек

3. Заминка(растяжка)  | WhatsApp   | 2  | Фото и видеоотчёт  |
| **ТЭ-2** **Практическая часть**:  1. Разминка: Медленный бег-10мин., ОРУ-10мин.,СБУ-0,3км  2. Круговая тренировка: 3 серии (отдых между станциями 1 мин) * Приседание на месте 40 сек
* упражнение на пресс 30 сек
* бег в упоре 40 сек
* отжимания 20 сек
* прыжки на месте 40 сек
* планка 40 сек
* бег на месте 45 сек

3. Заминка(растяжка)  | WhatsApp   | 2  | Фото и видеоотчёт  |
| **БУ-4** **Практическая часть**: 1. Разминка: Медленный бег-10мин., ОРУ-10мин.,СБУ-0,3км  2. Круговая тренировка: 3 серии (отдых между станциями 1 мин) * бег на месте 60 сек
* приседание на месте 40 сек
* выпад вперед 30 сек на к.н.
* отжимания 30 сек
* бег в упоре 60 сек
* скалолаз 25 сек

3. Заминка(растяжка)  | WhatsApp   | 3  | Фото и видеоотчёт  |
| 18.11.2021 четверг  | **БУ-6** **Практическая часть**: 1. Разминка : Медленный бег-15мин., ОРУ-15мин.,СБУ-0,5км 2. Круговая тренировка: 3 серии (отдых между станциями 1 мин) * бег на месте 60 сек
* приседание на месте 40 сек
* выпад вперед 30 сек на к.н.
* отжимания 30 сек
* бег в упоре 60 сек
* скалолаз 25 сек

3. Заминка(растяжка)   | WhatsApp   | 3   | Фото и видеоотчёт   |
| 19.11.2021 пятница  | **БУ-1** **Теоретическая часть**: Выдающиеся спринтеры мира. **Практическая часть:** 1. Разминка: Медленный бег-10мин., ОРУ-10мин.,СБУ-0,2км  2. Прыжковая (лестница, если многоэтажный дом): * тройной на двух ногах 10 раз (10 раз вверх)
* тройной на одной ноге 5 раз на к.н. ( 5 раз на к.н. вверх)

3. Пробежки 10 раз ( забегания вверх по лестнице 10 раз) 4. Упражнения на мышцы пресса 4\*20 раз 5. Планка 3\*30 сек  6.  Заминка  | WhatsApp   | 2  | Фото и видеоотчёт  |
| **ТЭ-2** **Теоретическая часть**: Выдающиеся спринтеры мира. **Практическая часть**: 1. Разминка: Медленный бег-10мин., ОРУ-10мин.,СБУ-0,3км  2. Прыжковая (лестница, если многоэтажный дом): * тройной на двух ногах 10 раз (10 раз вверх)
* тройной на одной ноге 5 раз на к.н. (5 раз на к.н. вверх)

3. Пробежки 10 раз ( забегания вверх по лестнице 10 раз) 4. Упражнения на мышцы пресса 4\*20 раз 5. Планка 2\*60 сек  6.  Заминка  | WhatsApp   | 3  | Фото и видеоотчёт  |
| **БУ-4** **Теоретическая часть:**Выдающиеся спринтеры мира. **Практическая часть**: 1. Разминка: Медленный бег-10мин., ОРУ-10мин.,СБУ-0,3км  2. Прыжковая (лестница, если многоэтажный дом): * тройной на двух ногах 10 раз (10 раз вверх)
* тройной на одной ноге 5 раз на к.н. ( 5 раз на к.н. вверх)

3. Пробежки 10 раз (забегания вверх по лестнице 10 раз) 4. Прыжки вверх с подтягиванием колен 5\*10 раз 5.  Заминка  | WhatsApp   | 3  | Фото и видеоотчёт  |
| 19-20.11.2021 пятница и суббота  | **БУ-6** **Теоретическая часть:**Выдающиеся спринтеры мира. **Практическая часть**: 1. Разминка: Медленный бег-15мин., ОРУ-15мин.,СБУ-0,5км  2. Прыжковая (лестница, если многоэтажный дом): * тройной на двух ногах 10 раз (10 раз вверх)
* тройной на одной ноге 5 раз на к.н. ( 5 раз на к.н. вверх)

3. Пробежки 10 раз (забегания вверх по лестнице 10 раз) 4. Прыжки вверх с подтягиванием колен 5\*10 раз 5.  Заминка   | WhatsApp  | 3  | Фото и видеоотчёт   |