План занятий

на период дистанционного обучения с 08.11.2021 по 14.11.2021

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.,) |
| 08.11.2021  понедельник | **БУ-1**  **Теоретическая часть**: Основы спринтерского бега  **Практическая часть**:1. Разминка  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  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  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  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 |
| 09.11.2021  вторник | **БУ-1**  **Теоретическая часть**: Правила соревнований: спринт  **Практическая часть**: 1. Разминка  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 |
| **ТЭ-2**  **Теоретическая** **часть**: Правила соревнований: спринт и барьерный бег  **Практическая** **часть**: 1. Разминка  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  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 |
| 09-10.11.2021  вторник и среда | **БУ-6**  **Теоретическая часть:**Основы подготовки спринтера.  **Практическая часть**: 1. Разминка  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 |
| 11.11.2021  четверг | **БУ-1**  **Практическая часть**:  1. Разминка  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  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  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 |
| 11.11.2021  четверг | **БУ-6**  **Практическая часть**:  1. Разминка  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 |
| 12.11.2021  пятница | **БУ-1**  **Теоретическая часть**: Выдающиеся спринтеры мира.  **Практическая часть:** 1. Разминка  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  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  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 |
| 12-13.11.2021  пятница и суббота | **БУ-6**  **Теоретическая часть:**Выдающиеся спринтеры мира.  **Практическая часть**: 1. Разминка  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 |