План занятий

на период дистанционного обучения с 08.11.2021 по 14.11.2021

Отделение спортивная акробатика МБУ ДО ДЮСШ № 2 г. Азова

Ф.И.О. Луценко Надежда Николаевна (тренер-преподователь)

педагога

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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**) |
| 09.11 10.11 13.11 | **Handstand 1094 VHandstand 1094 VHandstand 1094 V1044БУ-1**   1. Разминка – бег на месте 30 сек., бег с высоким подниманием бедра, захлест назад по 30 сек., прыжки на скакалке – 100 раз, прыжки на правой, левой ноге – по 20 раз. Разминаем пальцы, кисти, локтевые суставы, коленные суставы, носки, голеностопы, плечи. Наклоны вперед, назад, в сторону – 10 раз. Стульчик у стены – 20 сек. Прыжки из упора присев – 10 раз.   Приседания – 10 раз. Выпады вперед, в сторону- 10 раз.   1. Растяжка: разминка носков, колени в пол, носки в стороны удержание 10 сек. Наклоны в складку плотную вперед ноги вместе, ноги врозь грудью коснутся колен. Полушпагаты, шпагаты, полумост, «корзинка», «коробочка», мост из положения, лежа, мост на одной ноге. Полумост – наклон назад – 10 раз. У стены, растяжка плеч, стоять на носочках, полупальцах – по 30 сек. Махи ногами вперед, назад, в сторону по 10 раз. 2. СФП: «лицевая» стойка у стены – 5 раз.   1037  b1037 Шпагаты правый, левый, поперечный. Равновесие «ласточка»- 10 раз по 5 сек.   1. ОФП: выпады вперед со сменой ног – 20 раз, приседания -30 шт., сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 30 шт. «пистолеты» – по 10 раз на каждую ногу, пресс – 30 раз, спина- 30 раз (руки за головой или сзади в замке), прыжки из упора присев - 10 раз, удержание пресса 10 сек. по 2 подхода, планка – 30 сек., боковая планка – 30 сек. (правым боком и левым боком). Складка по одной ноге - 10 раз на каждую ногу.   прыжки на двух нога, на одной, на возвышение. | WhatsApp | 2  2  2 | фотоотчет и видео. |
| 09.11  10.11 13.11 14.11 | **10601060БУ-3**   1. Разминка – бег на месте 30 сек., с высоким подниманием бедра 30 сек., прыжки в сторону – 30 сек. прыжки на месте «звездочкой» – 30 раз. Прыжки ноги врозь – 20 шт.   Разминаем пальцы, кисти, локтевые суставы, коленные суставы. Положение «стульчик» у стены – 30 сек. Выпрыгивания – 10 раз. Махи ногами вперед и назад, в сторону по 20 раз на каждую ногу.   1. Растяжка: растяжка плеч у стены, наклоны вперед ноги вместе, ноги врозь грудью коснутся колен, руки сзади в замок. Полушпагаты, шпагаты, полумост, мост из положения стоя, мост на одной ноге. Растяжка колен, носков, стоп, плеч. Подъемы на носочки – 30 раз.   У стены стоять на подъемах по 1 мин. Сидеть на носочках – 1 мин.     1. СФП: стойка на руках, стойка махом у стены- 10 сек. по 5 подходов, стойка на голове и руках, в стойку выходим двумя ногами. Равновесие боковое – 5 раз по 5 сек., стойка на груди – 5 раз, перекат через плечо на спину.   10381042  .  s 168-1027Угол на полу - по 5 сек. 5 подходов, крокодил – 5 шт.  1060  Кувырок вперед и назад с выпрыгиванием на 360 градусов.     1. ОФП: приседания -30 шт., отжимания – 30 шт. «пистолеты» – по 10 раз на каждую ногу, пресс – 30 раз, спина- 30 раз (руки за головой или сзади в замке), прыжки из упора присев - 10 раз, удержание пресса 10 сек. по 2 подхода, удержание пресса 10 сек по 2 подхода, удержание спины   10 Kopie  10 сек по 2 подхода  планка – 1 минута по 3 подхода, боковая планка – по 30 сек (правым боком и левым боком), планка по одной ноге – по 30 сек. на каждую ногу, группировка – 20 раз по 2 подхода. Складки двумя ногами – 30 раз, складка со сменой ног – 20 раз. Прыжки ноги врозь – 20 раз. Стоять в лицевой стойке у стены по 30 сек. | WhatsApp | 2  2  2  2 | фотоотчет и видео |
| 09.11  10.11 13.11 14.11 | **БУ-5**   1. Разминка – бег на месте 30 сек., с высоким подниманием бедра 30 сек., прыжки в сторону – 30 сек., выпрыгивание – 20 раз, прыжки на месте «звездочкой» – 30 сек. Стульчик у стены с утяжелителем – 30 сек. Круговые движение туловищем в одну сторону и в другую – 10 раз. Выпады на каждую ногу – 20 раз. 2. Растяжка: плотная складка -10 сек. удержание. Ноги вместе и врозь грудью коснутся колен. Шпагаты правый, левый, поперечный в провисание, мост из положения стоя, мост на предплечьях, мост на одной ноге. Растяжка колен, носков, стоп, плеч. Подъемы на носочки – 30 раз. Шпагаты с наклоном назад. 3. СФП: Стойка на кистях толчком двумя ногами, перекидка вперед, назад. Равновесие шпагат, равновесие двумя руками- 5 раз по 10 сек. Угол, крокодил на полу – 5 сек. по 5 подходов. Прыжок в шпагат с места. Спичаг у стены, без стены.   10391040  03http://fullref.ru/files/161/5514bff0653bad128e967a8308692355.html_files/rId22.jpg  1067  s 168-1027  Спичаг из положение шпагат без опоры – 5 раз по 5 сек.  1065Стойка на груди – 10 раз. по 5 сек. Стойка на предплечьях – 5 раз по 5 сек., с перекатом на грудь. Стойка на руках в кувырок.  104610421043   1. 10 KopieОФП: приседания с утяжелителем - 30 шт., отжимания – 30 шт., «пистолеты» – по 10 раз на каждую, пресс – 30 раз, спина- 30 раз (руки за головой или сзади в замке), прыжки из упора присев - 10 раз.   Удержание пресса 10 сек по 2 подхода, удержание  Планка – 1 минута по 3 подхода. Боковая планка – по 30 сек (правым боком и левым боком) Планка по одной ноге – по 30 сек. на каждую. Группировка – 20 раз по 2 подхода. Отжимания в угле – 10 раз. Складки двумя ногами- 30 раз. Подкачка бедер, голеностопов. Лежа на спине ноги врозь, потом два удара ноги врозь – по 20 раз.  Лицевая стойка у стены- 40 сек. | WhatsApp, онлайн тренировки по WhatsApp | 10383  3  3  3 | видео |
| 09.11  10.11 11.11  12.11 13.11 14.11 | **ТЭ-5 (хореография)**   1. Разминка: Бег на месте- 30 сек., махи ногами вперед по 10 раз на каждую ногу, и назад, приседания в 1,2,3 позициях – 30 раз, выпрыгивание из 1,2,3 позициях – по 10 раз. Разминка и растяжка плеч, кистей, стоп, шеи, носков, колен. Сидеть на носках по 1 мин, затем поднимаем таз, колени до конца выпрямляем – 10 раз. Затем стоим на носках таз вверху еще 20 сек. 2. Растяжка – шпагаты правый, левый, поперечный в провисание, мост на предплечьях (растяжка плеч и спины), колени в пол носки берем на себя, отрывая пятки от пола. Стоять на носках – 1 мин. 3. Работа на выворотность носков и колен. Шпагаты с наклоном назад. Шпагаты провисание со стула. 4. Работа у стула или стены, на подъем и задержку ног. Махи с максимальной амплитудой. Работа рук, спины. Повторение композиций по кусочкам.   C:\Users\Дмитрий\Desktop\английский для димы\4-dancers-at-barre-vectors.jpg | WhatsApp, онлайн тренировки по WhatsApp | 1,5  1,5  1,5  1,5  1,5  1,5 | видео |