План занятий

на период дистанционного обучения с 04.10.2021 по 09.10.2021

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

Ф.И.О. \_\_Кацуба А.В.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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.,) |
|  |  |  |  |  |
| 04.10. | **1БУ**  **Теоретическая часть**: История развития легкой атлетики в России.  **Практическая часть**:1. Разминка  2.ОФП:   * прседания3\*20 * Отжимания 3\*15 * Прыжки на месте 3\*15 * Упражнения для мышц пресса: 3\*20 * Упражнения для мышц спины: 3\*20   **Заминк**а: Растяжка мышц. Бег на месте -5 мин | WhatsApp | 2 | Видео, фото |
| 04.10 | **2 БУ**  **Теоретическая часть**: История развития л\а в России.  **Практическая часть**: 1. Бег на месте 8 мин. Разминка.  2. ОФП:   * выпады вперед 4 * 3\*15 на к.н. * разножка 4 * 3\*20 * упражнения для икроножных мышц 4\*10 на к.н. * планка 2\*30 сек   3**.Заминка**: Бег на месте 8мин. Расстяжка. | WhatsApp | 2 | Видео, фото |
| **3 БУ**  **Теоретическая часть**: Правила соревнований по отдельным видам л/а.  **Практическая част**ь: 1. Бег на месте 10 мин. 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**:бег на месте 10 мин. Расстяжка. | WhatsApp | 2 | Видео, фото |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **5 БУ**  **Теоретическая часть**: Правила соревнований по отдельным видам л/а.  **Практическая часть:** 1.Бег на месте 10 мин. 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**: бег на месте 10 мин. Расстяжка. | WhatsApp | 3 | Видео, фото |
| 05.10 | **2 БУ**  **Теоретическая часть**: Санитарно-гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой  **Практическая часть**: 1. Бег на месте 8 мин.Разминка.  2. ОФП:   * приседания 3\*20 * Выпрыгивание вверх (носки на себя) 3\*20 * Упражнение “Кенгуру” 3\*20 * Высокое поднимание бедра 3\*20 * Отжимание 3\*15   3**. Заминка**: Расслабление мышц, растяжки. | WhatsApp | 2 | Видео, фото |
|  | **3 БУ**  **Теоретическая часть:** Гигиена закаливания врачебный контроль.  **Практическая часть**: 1.Бег на месте 8 мин. 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**:.бег на месте 5-мин. Расстяжка | WhatsApp | 2 | Видео, фото |
|  | 5 БУ  **Практическая часть**:  1.Бег на месте 8 мин. 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**: бег на месте 8 мин переходящий в шаг **.** | WhatsApp | 3 | Видео, фото |
| 06.10 | **1БУ**  **Теоретическая часть**: История развития легкой атлетики в России.  **Практическая часть**:1. Разминка  2.ОФП:   * прседания3\*20 * Отжимания 3\*15 * Прыжки на месте 3\*15 * Упражнения для мышц пресса: 3\*20 * Упражнения для мышц спины: 3\*20   **Заминк**а: Растяжка мышц. Бег на месте -5 мин | WhatsApp | 2 | Видео, фото |
| 07.10 | **2 БУ**  **Теоретическая часть:** Гигиена закаливания врачебный контроль.  **Практическая часть**: 1.Бег на месте 8 мин. 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**:.бег на месте 5-мин. Расстяжка. | WhatsApp | 2 | Видео, фото |
|  | 3 БУ  **Практическая часть**:  1.Бег на месте 8 мин. 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**: бег на месте 8 мин | WhatsApp | 2 | Видео, фото |
|  | **5 БУ**  **Теоретическая часть**: Основы техники низкого старта.  **Практическая часть:** 1.бег на месте 8 мин. 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**: Бег на месте 8 мин. | WhatsApp | 3 | Видео, фото |
| 08.10  08.10 | **2 БУ**  **Теоретическая часть**: История развития л\а в России.  **Практическая часть**: 1. Бег на месте 8 мин. Разминка.  2. ОФП:   * выпады вперед 4 * 3\*15 на к.н. * разножка 4 * 3\*20 * упражнения для икроножных мышц 4\*10 на к.н. * планка 2\*30 сек   3**.Заминка**: Бег на месте 8мин. Расстяжка. | WhatsApp | 2 | Видео, фото |
| **3 БУ**  **Теоретическая часть**: Основы технической подготовки спринтера.  **Практическая часть:** 1.Бег на месте 8 мин. 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**: бег на месте 8 мин | WhatsApp | 2 | Видео, фото |
| 5 БУ  **Теоретическая часть**: Основы технической подготовки спринтера.  **Практическая часть:** 1.Бег на месте (если возможно на улице) 8 мин. Разминка.  2. Прыжковая (лестница, если многоэтажный дом):   * тройной на двух ногах 20 раз (10 раз вверх) * тройной на одной ноге 5 раз на к.н. (5 раз на к.н. вверх)   3Отрезки 10 раз \*30 м  4. Упражнения на мышцы пресса 4\*20 раз  5. Планка 2\*60 сек  .**Заминка**: бег на месте (если возможно на улице) 8 мин.-10 мин. | WhatsApp | 3 | Видео, фото |