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. Разминка2.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. Разминка2.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. Разминка2. 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 раз5. Планка 3\*30 сек 6. **Заминка**: Бег на месте 8 мин.  | WhatsApp | 3 | Видео, фото |
| 08.1008.10 | **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. Разминка2. 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 раз5. 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 м4. Упражнения на мышцы пресса 4\*20 раз5. Планка 2\*60 сек .**Заминка**: бег на месте (если возможно на улице) 8 мин.-10 мин. | WhatsApp |  3 | Видео, фото |