План занятий

на период дистанционного обучения с 15.11.2021 по 21.11.2021

Отделение: спортивная акробатика МБУ ДО ДЮСШ № 2 г. Азова

Ф.И.О. Гордикова Н. В.

тренер-преподаватель

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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) |
| **Группа БУ-1** | | | | |
| 15.11.21  17.11.21  20.11.21 | ОФП  1. Разновидности бега на месте (с высоким подниманием бедра, с захлёстом) ;  2.ОРУ  3. Комплекс упражнений для развития силы в домашних условиях:  1.бег, прыжки,приседания на 1, 2 ногах;  2. упражнения для мышц спины: поднимание корпуса из положения лёжа на животе;  3. упражнения для мышц брюшного пресса: поднимание корпуса, ног из положения лёжа на спине, «велосипед»:  4. сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;  5. «планка» СФП:  Упражнения для развития ловкости и координации  1. упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-30 см на точность  приземления); Упражнения для развития гибкости  1//<https://yotu.be/Hd-RQBb94> 2. варианты упражнения «мостик» из положения лежа. 5.равновесия (на двух ногах на носочках, на одной ноге, вторая согнута - «цапля»,  «ласточка», Техническая подготовка: Повторение : стойка на лопатках, группировка, перекаты в группировке. | WhatsApр | 2  2  2 | Фото- видеоотчёт |
| **Группа БУ-2, БУ-3** | | | | |
| 08.11.21  09.11.21  11.11.21  13.11.21 | ОФП  1. Разновидности бега на месте (с высоким пониманием бедра, с захлёстом) ;  2Комплекс упражнений для исправления осанки в домашних условиях (фото) ; 3. сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 2×15р; 4. приседания на двух ногах 30р. и на одной (у опоры) 10-15р.; 5. подтягивания в висе лежа и в висе (с резинкой) у кого есть возможность; 6. поднимание туловища из положения лежа на спине и животе 20-30р; 7.разновидности планки. СФП: Упражнения для развития ловкости и координации  1. упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность  приземления, спрыгивание с возвышения 20-50 см с поворотами по 90 градусов на точность приземления); Упражнения для развития гибкости  1/<https://yotu.be/Hd-RQBb94>  2. варианты упражнения «мостик» из положения лежа и стоя. 3.удержание угла в висе на гимнастической стенке (у кого есть) или на руках  4.прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением; Равновесия: "ласточка", "фронтальное"  Техническая подготовка: Повторение : стойка на лопатках, перекаты в группировке, стойка на руках у опоры. | WhatsApр | 2  2  2  2 | Фото- видеоотчёт |
| **Группа БУ-5** | | | | |
| 08.11.21  10.11.21  11.11.21  13.11.21 | ОФП  -Бег;  - разновидности прыжков; запрыгивания  на возвышения; - общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи); - упражнения на укрепление мышц спины и развитие правильной осанки; - упражнения для мышц брюшного пресса;  - упоры;  - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.  СФП  -развитие гибкости, растяжки, координации;  -упражнения на точность приземления;  - вращения;  -удержания угла на руках;  -равновесия (“ласточка”, “фронтальном”, “затяжка одной”)  Техническая подготовка  - стойка на руках (махом, силой, толчком);  - перекидка | WhatsApр | 3  3  3  3 | Фото- видеоотчёт |