План занятий

на период дистанционного обучения с 22.11.2021 по 28.11.2021

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** | | | | |
| 22.11.21  24.11.21  27.11.21 | 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. наклоны., «складка» ноги вместе, ноги врозь, полушпагат, шпагат. 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** | | | | |
| 22.11.21  23.11.21  25.11.21  27.11.21 | 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** | | | | |
| 22.11.21  24.11.21  25.11.21  27.11.21 | 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 |