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** |
| 22.11.2124.11.2127.11.21 | ОФП 1. Разновидности бега на месте (с высоким подниманием бедра, с захлёстом) ;2.ОРУ3. 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 гибкости1. 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 | 222  | Фото- видеоотчёт |
| **Группа БУ-2, БУ-3** |
| 22.11.2123.11.2125.11.2127.11.21 | 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 90градусов на точность приземления);Упражнения для развития гибкости1/<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 | 2222 | Фото- видеоотчёт |
| **Группа БУ-5** |
| 22.11.2124.11.2125.11.2127.11.21 | 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 | 3333 | Фото- видеоотчёт |