План занятий

на период дистанционного обучения с 11.10.2021 по 15.10.2021

Отделение\_ Легкая атлетика\_ МБУ ДО ДЮСШ № 2 г. Азова

Ф.И.О. \_Петренко. А.А.

педагога

**1 БУ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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**) |
| 11.10 | Медленный бег 5 мин.  Суставная разминка + растяжка  Планка рука-плечо 3\*12р  Скручивания с утяжелением 3\*12р  Планка кисть- кисть 3\* 12р  Велосипед вперед-назад 3\*12р | WhatsApp | 2 | Фотоотчёт |
| 14.10 | Медленный бег 5 мин.  Суставная разминка + растяжка  Пистолеты 3\*12р  Ласточка 3\*12р  Вставание с лавочки 3\*12р  Ягодичный мостик 3\*12р | WhatsApp | 2 | Фотоотчёт |
| 15.10 | ОФП-1.Присесть/ выпрыгнуть 20раз  2.Упор/ лежа упор/ присев 25р.  3.Отжимание 10  4.Разножка 20р на ногу  5.Работа рук 30сек  6.Сведение/ разведение ног 25р на ногу  7.Упражнения для пресса 2\*25р  8.Упражнения для спины2\*25р | WhatsApp | 2 | Фотоотчёт |

**3 БУ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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**) |
| 11.10 | Медленный бег 5 мин.  Суставная разминка + растяжка  Пистолеты 3\*15р  Ласточка 3\*15р  Вставание с лавочки 3\*15р  Ягодичный мостик 3\*15р | WhatsApp | 2 | Фотоотчёт |
| 12.10 | 1.Упражнения для развития гибкости 25мин  2. Упражнения для мышц пресс и спины 2\*30р  3. Упражнения для развития и укрепления мышц стопы 3\* 10мин | WhatsApp | 2 | Фотоотчёт |
| 14.10 | 1.Обучение техники работы рук в беге.  2. Подводящие упражнения для высокого поднимания и вывода бедра в беге 25 мин.  3. Подводящие упражнения для барьерного бега 10 мин. | WhatsApp | 2 | Фотоотчёт |
| 15.10 | Медленный бег 5 мин.  Суставная разминка + растяжка  Планка рука-плечо 3\*20р  Скручивания с утяжелением 3\*20р  Планка кисть-кисть 3\* 20р  Велосипед вперед-назад 3\*20р | WhatsApp | 2 | Фотоотчёт |