План занятий

на период дистанционного обучения с 29.01.2022 по 06.02.2022

Отделение спортивной акробатики МБУ ДО ДЮСШ № 2 г. Азова

Ф.И.О. Асатрян Сирануш Гамлетовна

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** |
| 29.01.2201.02.2202.02.2205.02.22 | **ОФП:** Сделать 1 подход1.Отжимания- 15 раз2. Планка на локтях 1 мин.3. Приседания- 15 раз, удержания положения- 10 сек.4. Пресс-15 раз, удержание ног и плеч на вису-10 сек.5. Поднимание ног и рук лежа на животе- 15 раз, удержание лодочки руки в стороны - 10.сек 6. Прыжки с низкого приседа – 20 раз.7. Прыжки в полном приседе – 20 раз.8. Бег на месте – 1 мин.9. Поднимание на полупальцы- 30 раз.**СФП:**1.Махи ногами назад, вперед и в сторону – 10 р. 2.Удержание ноги – 10 сек.;3.Наклоны ноги вместе и врозь сидя на полу по 10 раз каждые, удержание положения складки – 10 сек.;4.Коробочки – 10 р.;5.Корзиночки – 10 р.; 6.перекаты в группировке – 10 раз и встать на ноги; 7.кувырки вперед и назад-10 раз;8..Мосты – 10 р.; 7.Березка – 10 раз. 9.Равновесия (цапля – 10 р. по 3 сек., ласточка – 10 р. по 3 сек.);10.Шпагат (правый, левый, поперечный)- 30 сек.11. Выкруты в плечевых суставах- 10 раз; | WhatsApp | 2 ч2 ч2 ч2 ч | Фото, видео |
| **Группа БУ-2** |
| 29.01.2230.01.2201.02.2202.02.2205.02.2206.02.22 | **ОФП:** Сделать 1 подход1.Отжимания- 20 раз2. Планка на локтях 1.30 мин.3. Приседания- 20 раз, удержания положения- 15 сек.4. Пресс-20 раз, удержание ног и плеч на вису-15 сек.5. Поднимание ног и рук лежа на животе- 20 раз, удержание лодочки руки в стороны - 15.сек 6. Прыжки с низкого приседа – 30 раз.7. Прыжки в полном приседе – 30 раз.8. Бег на месте – 1.30 мин.9. Поднимание на полупальцы- 50 раз.**СФП:**1.Махи ногами назад, вперед и в сторону – 20 р.;2.Наклоны ноги вместе и врозь сидя по 10 раз каждые, удержание положения складка – 10 сек.;3.Шпагаты (правый 3 р. по 10 сек., левый 3 р. по 10 сек., поперечный 3 р. по 10 сек);4.Корзиночки – 10 р.; 5.коробочка-10 р.6.Мосты – 10 р.; 7.Березка без рук - 10 раз по 3 секунды; 8.Равновесия (ласточка, боковое – 10 р. по 3 сек.)9.Углы (ноги врозь и ноги вместе – 10 р. по 3 сек.)10.Кувырки вперед и назад- 10 раз каждый.11.Выкруты в плечевых суставах- 10 раз; | WhatsApp | 2 ч2 ч2 ч2 ч2 ч2 ч | Фото, видео |
| **Группа БУ-4** |
| 29.01.2230.01.2201.02.2202.02.2205.02.2206.02.22 | **ОФП:**Сделать 1 подхода1.Отжимания- 20 раз2. Планка на локтях 1.30 мин.3. Приседания- 20 раз, удержания положения- 15 сек.4. Пресс-20 раз, удержание ног и плеч на вису-15 сек.5. Поднимание ног и рук лежа на животе- 20 раз, удержание лодочки руки в стороны - 15.сек 6. Прыжки с низкого приседа – 30 раз.7. Прыжки в полном приседе – 30 раз.8. Бег на месте – 1.30 мин.9. Поднимание на полупальцы- 50 раз.**СФП:**1.Махи ногами назад, вперед, в стороны – 20 р.;2.Выкруты в плечевых суставах- 10 раз ;3.Равновесия (ласточка – 10 р. по 3 сек., фронтальное – 10 р. по 3 сек., одной ногой назад – 10р. по 3 сек.)4.Шпагаты (правый 3 р. по 10 сек., левый 3 р. по 10 сек., поперечный 3 р. по 10 сек);5.Корзиночки – 10 р.; 6.коробочка-10 раз; 7.Мосты – 10 р.; 8.Березка- 10 раз по 3 секунды; 9.Углы (ноги врозь и ноги вместе – 10 р. по 3 сек.)10.Крокодил (кто умеет)- 10 раз по 3 сек.11.Кувырки вперед и назад- 10 раз каждый. | WhatsApp | 3 ч3 ч3 ч3 ч3 ч3 ч | Фото, видео |