План занятий

на период дистанционного обучения с 21.02.2022 по 28.02.2022

Отделение легкой атлетики МБУ ДО ДЮСШ № 2 г. Азова

Ф.И.О. Витальева М.Н.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  Дата |  Тема | Используемый ресурс для подачи информации (электронная почта, WhatsApp и т.д.,) | Кол-во часов по проведённым занятиям (согласно программы-теория и практика) | Форма отчета обучающегося (тест, фотоотчет, видео и т.д.,) |
| 21.02.2022понедельник28.02.2022 | **БУ-1** **Теоретическая часть**: Основы спринтерского бега**Практическая часть**:1. Разминка: Медленный бег на месте-10мин., ОРУ-10мин., СБУ в ходьбе 2. ОФП:· отжимания 3\*15 раз· приседания 5\*15 раз· прыжки на месте 4\*30 раз· упражнения для мышц пресса 4\*20 раз 3. 3.Заминка(растяжка) | WhatsApp | 2 | Фото и видеоотчёт |
| **ТЭ-2****Теоретическая часть**: Основы техники барьерного бега **Практическая часть**: 1. Разминка: Медленный бег на месте-10мин., ОРУ-15мин. ,СБУ в ходьбе2. ОФП: · отжимания 4\*20 раз· приседания 5\*20 раз· прыжки на месте 4\*50 раз· упражнения для мышц пресса 4\*20 раз 3. Заминка(растяжка) | WhatsApp |  2 |  Фото и видеоотчёт |
| **БУ-4** **Теоретическая часть**: Антидопинговые правила в легкой атлетике **Практическая часть**:1. Разминка: Медленный бег на месте-5мин., ОРУ-15мин., СБУ в ходьбе-10мин. 2. **ОФП**: · отжимания 5\*25 раз· приседания в полуприсед 5\*20 раз· прыжки на месте 5\*40 раз · упражнения для мышц пресса 4\*25 раз3. Заминка(растяжка) | WhatsApp |  3 |  Фото и видеоотчёт |
|  | **БУ-6** **Теоретическая часть**: Антидопинговые правила в легкой атлетике **Практическая часть**:1. Разминка: Медленный бег на месте-5мин., ОРУ-15мин., СБУ в ходьбе-10мин. 2. ОФП: · отжимания 5\*25 раз· приседания в полуприсед 5\*20 раз· прыжки на месте 5\*40 раз · упражнения для мышц пресса 4\*25 раз3. Заминка(растяжка) | WhatsApp |  3 |  Фото и видеоотчёт |
| 22.02.2022вторник |  **ТЭ-2** **Теоретическая часть**: Правила соревнований: спринт и барьерный бег**Практическая часть**: 1. Разминка: Медленный бег на месте-10мин., ОРУ-10мин. ,СБУ в ходьбе2. ОФП: · выпады вперед 4\*15 на к.н.· разножка 4\*20· упражнения для икроножных мышц 4\*10 на к.н. · планка 2\*30 сек3. Заминка(растяжка) | WhatsApp | 3 | Фото и видеоотчёт |
| **БУ-6** **Теоретическая часть**: Основы подготовки спринтера.**Практическая часть**: 1. Разминка: Медленный бег на месте-15мин., ОРУ-15мин., СБУ в ходьбе2. Прыжковая (лестница, если многоэтажный дом): · тройной на двух ногах 10 раз (10 раз вверх)· тройной на одной ноге 5 раз на к.н. ( 5 раз на к.н. вверх)3. Пробежки 10 раз ( забегания вверх по лестнице 10 раз) 4. Складка 4\*20 раз 5. Планка 2\*1 мин 6. Заминка(растяжка)**Примечание**: можно посетить фитнес-клуб | WhatsApp | 3 | Фото и видеоотчёт |
| 23.02.2022среда | **БУ-6** **Теоретическая часть**: Основы подготовки спринтера.**Практическая часть**: 1. Разминка: Медленный бег на месте-15мин., ОРУ-15мин., СБУ в ходьбе2. Прыжковая (лестница, если многоэтажный дом): · тройной на двух ногах 10 раз (10 раз вверх)· тройной на одной ноге 5 раз на к.н. ( 5 раз на к.н. вверх)3. Пробежки 10 раз ( забегания вверх по лестнице 10 раз) 4. Складка 4\*20 раз 5. Планка 2\*1 мин 6. Заминка(растяжка)**Примечание**: можно посетить фитнес-клуб | WhatsApp | 3 | Фото и видеоотчёт |
| 24.02.2022четверг | **БУ-1** **Практическая часть**: 1. Разминка: Медленный бег на месте-10мин., ОРУ-10мин., СБУ в ходьбе2. Круговая тренировка: 3 серии (отдых между станциями 1 мин.· Приседание на месте 30 сек · упражнение на пресс 30 сек · бег в упоре 30 сек · отжимания 15 сек· прыжки на месте 30 сек · планка 30 сек· бег на месте 30 сек 3. Заминка(растяжка) | WhatsApp |  2 |  Фото и видеоотчёт |
| **ТЭ-2****Практическая часть**: 1. Разминка: Медленный бег на месте-10мин., ОРУ-10мин.,СБУ в ходьбе2. Круговая тренировка: 3 серии (отдых между станциями 1 мин)· Приседание на месте 40 сек· упражнение на пресс 30 сек · бег в упоре 40 сек · отжимания 20 сек · прыжки на месте 40 сек · планка 40 сек · бег на месте 45 сек3. Заминка(растяжка)  | WhatsApp | 2 | Фото и видеоотчёт |
| **БУ-4** **Практическая часть**: 1. Разминка: Медленный бег на месте-10мин., ОРУ-10мин. , СБУ в ходьбе2. Круговая тренировка: 3 серии (отдых между станциями 1 мин) · бег на месте 60 сек· приседание на месте 40 сек · выпад вперед 30 сек на к.н.· отжимания 30 сек · бег в упоре 60 сек · скалолаз 25 сек3. Заминка(растяжка) | WhatsApp | 2 | Фото и видеоотчёт |
| **БУ-6** **Практическая часть**: 1. Разминка: Медленный бег на месте-10мин., ОРУ-10мин. , СБУ в ходьбе2. Круговая тренировка: 3 серии (отдых между станциями 1 мин) · бег на месте 60 сек· приседание на месте 40 сек · выпад вперед 30 сек на к.н.· отжимания 30 сек · бег в упоре 60 сек · скалолаз 25 сек3. Заминка(растяжка) | WhatsApp | 3 | Фото и видеоотчёт |
| 25.02.2022пятница | **БУ-1****Теоретическая часть**: Выдающиеся спринтеры мира.**Практическая часть**: 1. Разминка: Медленный бег на месте-10мин., ОРУ-10мин., СБУ в ходьбе 2. Прыжковая (лестница, если многоэтажный дом): · тройной на двух ногах 10 раз (10 раз вверх) · тройной на одной ноге 5 раз на к.н. ( 5 раз на к.н. вверх)3. Пробежки 10 раз ( забегания вверх по лестнице 10 раз) 4. Упражнения на мышцы пресса 4\*20 раз 5. Планка 3\*30 сек 6. Заминка | WhatsApp | 2 | Фото и видеоотчёт |
| **ТЭ-2** **Теоретическая часть**: Выдающиеся спринтеры мира.**Практическая часть**: 1. Разминка: Медленный бена месте-10мин., ОРУ-10мин., СБУ в ходьбе2. Прыжковая (лестница, если многоэтажный дом):· тройной на двух ногах 10 раз (10 раз вверх) · тройной на одной ноге 5 раз на к.н. (5 раз на к.н. вверх)3. Пробежки 10 раз ( забегания вверх по лестнице 10 раз) 4. Упражнения на мышцы пресса 4\*20 раз 5. Планка 2\*60 сек 6. Заминка  | WhatsApp | 2 | Фото и видеоотчёт |
|  **БУ-4** **Теоретическая часть**: Выдающиеся спринтеры мира. **Практическая часть**: 1. Разминка: Ходьбе 2. Прыжковая (лестница, если многоэтажный дом): · тройной на двух ногах 10 раз (10 раз вверх)· тройной на одной ноге 5 раз на к.н. ( 5 раз на к.н. вверх)3. Пробежки 10 раз (забегания вверх по лестнице 10 раз) 4. Прыжки вверх с подтягиванием колен 5\*10 раз 5. Заминка  | WhatsApp |  2 |  Фото и видеоотчёт |
|  **БУ-6** **Теоретическая часть**: Выдающиеся спринтеры мира. **Практическая часть**: 1. Разминка: Медленный бег на месте-15мин., ОРУ-15мин., СБУ в ходьбе2. Прыжковая (лестница, если многоэтажный дом): · тройной на двух ногах 10 раз (10 раз вверх) · тройной на одной ноге 5 раз на к.н. ( 5 раз на к.н. вверх) 3. Пробежки 10 раз (бег вверх по лестнице 10 раз) 4. Прыжки вверх с подтягиванием колен 5\*10 раз 5. Заминка  | WhatsApp | 3 | Фото и видеоотчёт |
| 27.02.2022воскресенье | **БУ-4****Практическая часть**: 1. Разминка: Медленный бег на месте-10мин., ОРУ-10мин. , СБУ в ходьбе2. Круговая тренировка: 3 серии (отдых между станциями 1 мин) · бег на месте 60 сек· приседание на месте 40 сек · выпад вперед 30 сек на к.н.· отжимания 30 сек · бег в упоре 60 сек · скалолаз 25 сек3. Заминка(растяжка) | WhatsApp | 3 | Фото и видеоотчёт |
| **БУ-6****Практическая часть**: 1. Разминка: Медленный бег на месте-15мин., ОРУ-15мин., СБУ в ходьбе2. Прыжковая (лестница, если многоэтажный дом): · тройной на двух ногах 10 раз (10 раз вверх)· тройной на одной ноге 5 раз на к.н. ( 5 раз на к.н. вверх)3. Пробежки 10 раз ( забегания вверх по лестнице 10 раз) 4. Складка 4\*20 раз 5. Планка 2\*1 мин 6. Заминка(растяжка)**Примечание**: можно посетить фитнес-клуб | WhatsApp | 3 | Фото и видеоотчёт |