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.,) |
| 21.02.2022  понедельник  28.02.2022 | **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 ходьбе  2. 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 раз  3. 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 раз  3. Заминка(растяжка) | WhatsApp | 3 | Фото и видеоотчёт |
| 22.02.2022  вторник | **ТЭ-2**  **Теоретическая часть**: Правила соревнований: спринт и барьерный бег  **Практическая часть**: 1. Разминка: Медленный бег на месте-10мин., ОРУ-10мин. ,СБУ в ходьбе  2. ОФП: · выпады вперед 4\*15 на к.н.  · разножка 4\*20  · упражнения для икроножных мышц 4\*10 на к.н.  · планка 2\*30 сек  3. 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 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. Складка 4\*20 раз  5. Планка 2\*1 мин  6. Заминка(растяжка)  **Примечание**: можно посетить фитнес-клуб | WhatsApp | 3 | Фото и видеоотчёт |
| 23.02.2022  среда | **БУ-6**  **Теоретическая часть**: Основы подготовки спринтера.  **Практическая часть**: 1. Разминка: Медленный бег на месте-15мин., ОРУ-15мин., 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. Складка 4\*20 раз  5. Планка 2\*1 мин  6. Заминка(растяжка)  **Примечание**: можно посетить фитнес-клуб | WhatsApp | 3 | Фото и видеоотчёт |
| 24.02.2022  четверг | **БУ-1**  **Практическая часть**: 1. Разминка: Медленный бег на месте-10мин., ОРУ-10мин., СБУ в ходьбе  2. 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 ходьбе  2. 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 сек  3. Заминка(растяжка) | WhatsApp | 2 | Фото и видеоотчёт |
| **БУ-4**  **Практическая часть**: 1. Разминка: Медленный бег на месте-10мин., ОРУ-10мин. , СБУ в ходьбе  2. 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 сек  3. Заминка(растяжка) | WhatsApp | 2 | Фото и видеоотчёт |
| **БУ-6**  **Практическая часть**: 1. Разминка: Медленный бег на месте-10мин., ОРУ-10мин. , СБУ в ходьбе  2. 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 сек  3. Заминка(растяжка) | WhatsApp | 3 | Фото и видеоотчёт |
| 25.02.2022  пятница | **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 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 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 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 (бег вверх по лестнице 10 раз)  4. Прыжки вверх с подтягиванием колен 5\*10 раз  5. Заминка | WhatsApp | 3 | Фото и видеоотчёт |
| 27.02.2022  воскресенье | **БУ-4**  **Практическая часть**: 1. Разминка: Медленный бег на месте-10мин., ОРУ-10мин. , СБУ в ходьбе  2. 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 сек  3. Заминка(растяжка) | WhatsApp | 3 | Фото и видеоотчёт |
| **БУ-6**  **Практическая часть**: 1. Разминка: Медленный бег на месте-15мин., ОРУ-15мин., 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. Складка 4\*20 раз  5. Планка 2\*1 мин  6. Заминка(растяжка)  **Примечание**: можно посетить фитнес-клуб | WhatsApp | 3 | Фото и видеоотчёт |