План занятий

на период дистанционного обучения с 14.02.2022 по 20.02.2022

Отделение спортивная акробатика МБУ ДО ДЮСШ № 2 г. Азова

Ф.И.О. Луценко Надежда Николаевна (тренер-преподователь)

 педагога

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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**) |
| 15.02 16.02 19.02 | **Handstand1044БУ-1**1. Разминка – бег на месте 30 сек., бег с высоким подниманием бедра, захлест назад по 30 сек., прыжки на скакалке – 100 раз, прыжки на правой, левой ноге – по 20 раз. Прыжки с поворотом на 180 градусов на месте. Разминка: пальцы, кисти, локтевые суставы, коленные суставы, носки, голеностопы. Наклоны вперед, назад, в сторону – 10 раз. Стульчик у стены –20 сек. Прыжки из упора присев – 10 раз. Выпрыгивания – 10 раз. Приседания – 30 раз.
2. Растяжка: разминка носков, колени в пол, носки в стороны удержание 10 сек. Наклоны в складку плотную вперед ноги вместе, ноги врозь грудью коснутся колен. Полушпагаты, шпагаты, полумост, «корзинка», «коробочка», мост из положения лежа, мост на одной ноге. У стены, растяжка плеч, стоять на носочках, полупальцах – по 30 сек. Махи ногами вперед, назад, в сторону по 10 раз на каждую ногу
3. СФП:

 Стойка на голове и руках у стены – 10 раз. Выход в стойку ноги вместе, ноги врозь, ноги через стороны. «Лицевая» стойка у стены - пробовать стоять.1. ОФП: приседания - 40 шт., отжимания – 40 шт. «пистолеты» – по 10 раз на каждую ногу, пресс (поднимание туловища из положения лежа) – 30 раз, спина- 30 раз (руки за головой или сзади в замке), прыжки на двух ногах (руки наверху) - 15 раз, упор на руках - 30 сек. 2 подхода, планка – 30 сек., боковая планка – 30 сек. (правым боком и левым боком). Складка по одной ноге - 10 раз на каждую ногу. Лежа на спине, ноги под углом 90 градусов - ноги врозь, соединить – 20 повторений. Удержание пресса – 10 сек, удержание спины – 10 сек.
 | WhatsApp, электронная почта | 222 | фотоотчет и видео.  |
| 15.0216.0219.0220.02 | **БУ-3**1. Разминка – бег на месте 30 сек., с высоким подниманием бедра 30 сек., прыжки в сторону – 30 сек. прыжки на месте «звездочкой» – 30 раз, прыжки ноги врозь – 20 шт.

Разминка пальцы, кисти, локтевые суставы, коленные суставы, голеностопы. Положение «стульчик» у стены – 30 сек. Выпрыгивания – 20 раз. Махи ногами вперед и назад, в сторону по 20 раз на каждую ногу. В упоре – отскоки руками и ногами – 10 раз.1. Растяжка: растяжка плеч у стены, наклоны вперед ноги вместе, ноги врозь грудью коснутся колен. Полушпагаты, шпагаты, полумост, мост из положения стоя, мост на одной ноге – качем встаем. Растяжка колен, носков, стоп, плеч. Подъемы на носочки – 30 раз. У стены стоять на подъемах по 1 мин. Сидеть на носочках – 1 мин.

1. 1048СФП: стойка на руках махом, опустится в мост, «лицевая» стойка стоять у стены - 20 сек. по 5 подходов – ноги вместе, ноги согнуты, равновесие – 10 раз по 5 сек., стойка на груди – 5 раз. Стоя в стойке на груди ноги согнуть в кольцо и выпрямить – 5 раз.

100110421040Угол на полу - по 5 сек. 5 подходов. В углу поочередно поднятие ног по 10 раз, удержание 10 сек.s 168-1027 Кувырок вперед и назад в упор, в упоре 5 отскоков.- 10 повторений.1. 10 KopieОФП: приседания - 50 шт., отжимания – 40 шт. «пистолеты» – по 15 раз на каждую ногу, пресс – 40 раз, спина- 40 раз (руки за головой или сзади в замке), прыжки из упора присев - 20 раз, удержание пресса 20 сек. по 2 подхода, 10 сек по 2 подхода

планка – 1 минута по 3 подхода, боковая планка – по 30 сек (правым боком и левым боком), планка по одной ноге – по 30 сек. на каждую ногу.В упоре ноги подносим к груди ( группировка) – 20 раз по 2 подхода, «скалолаз» - 20 раз. Складки двумя ногами – 30 раз, складка со сменой ног – 20 раз. Прыжки ноги врозь – 20 раз. Лежа на спине «встречные складки» - 20 раз. |  WhatsApp, электронная почта | 2222 | фотоотчет и видео |
| 15.0216.0219.0220.02 | **KnistandKnistandБУ-5**1. Разминка – бег на месте 30 сек., прыжки из упора присев – 20 раз. Прыжки на месте на двух ногах – 20 раз, прыжки с поворотом на 360 градусов – 10 раз в одну сторону, 10 раз в другую. Стульчик у стены с утяжелителем – 30 сек. Круговые движение туловищем в одну сторону и в другую – 10 раз. Выпады на каждую ногу вперед, в стороны – 20 раз.
2. Растяжка: плотная складка -10 сек. удержание. Ноги вместе и врозь грудью коснутся колен. Шпагаты правый, левый, поперечный в провисание, мост из положения стоя, мост на предплечьях. Растяжка колен, носков, стоп, плеч. Подъемы на носочки – 30 раз. Шпагаты с наклоном назад, ногу согнуть достать до головы. Мосты, с одной ногой, махи ног поочередно, стоя в мосту.
3. СФП: Стойка на кистях толчком двумя ногами. Перекидка вперед, в сед. Равновесие двумя руками- 5 раз по 10 сек. Угол, крокодил на полу – 5 сек. по 5 подходов.

10351008104110641060s 168-1027Спичаг у опоры, без опоры– 5 раз по 5 сек. Выпрыгивания из положения сидя на коленях в спичаг ноги врозь – 10 раз 3 подхода.1042Стойка на предплечья – 10 раз. по 5 сек. в стойке на груди ноги разводим в полушпагат и меняем – 10 раз. Стойка на предплечьях выход ноги врозь (поднять и опустить ноги через стороны) – 5 раз подряд – 5 подходов. Шпагаты с провисанием.170-310431. ОФП: приседания с утяжелителем - 60 раз, отжимания – 70 раз, «пистолеты» – по 30 раз на каждую ногу, пресс – 50 раз, спина- 50 раз (руки за головой или сзади в замке),

удержание пресса 20 сек по 2 подхода. Планка – 1 минута по 3 подхода. Боковая планка – по 40 сек (правым боком и левым боком). Планка по одной ноге – по 30 сек. на каждую. Группировка, лежа на спине – 30 раз по 2 подхода. Отжимания в угле – 15 раз. Складки двумя ногами- 40 раз. Подкачка бедер, голеностопов. Лежа на спине ноги врозь, потом два удара ноги врозь – по 20 раз.Лицевая стойка у стены удержание- 40 сек. Выпады на правую ногу, левую ногу по 20 раз. | WhatsApp, онлайн тренировки по WhatsApp | 10383333 | видео |
| 15.02 16.0217.02 18.02 20.02  | **ТЭ-5 (хореография)**1. Разминка: Бег на месте- 30 сек., махи ногами вперед по 10 раз на каждую ногу, и назад, приседания в 1,2,3 позициях – 30 раз, выпрыгивание из 1,2,3 позициях – по 10 раз. Разминка и растяжка плеч, кистей, стоп, шеи, носков, колен. Сидеть на носках по 1 мин, затем поднимаем таз, колени до конца выпрямляем – 10 раз. Затем стоим на носках таз вверху еще 20 сек.
2. Растяжка – шпагаты правый, левый, поперечный в провисание, мост на предплечьях (растяжка плеч и спины), колени в пол носки берем на себя, отрывая пятки от пола. Стоять на носках – 1 мин.
3. Работа на выворотность носков и колен. Шпагаты с наклоном назад. Шпагаты провисание со стула,

 подскоки с разных ног. Плие.1. Отработка композиций частями, индивидуальная работа.
2. Классический экзерсис у стены (или возле стула)
 | WhatsApp, онлайн тренировки по WhatsApp | 21,51,521,5 |  видео |