План занятий

на период дистанционного обучения с 21.02.2022 по 28.02.2022

Отделение спортивная акробатика МБУ ДО ДЮСШ № 2 г. Азова

Ф.И.О. Мазурина Татьяна Валерьевна.

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**) |
| 21.02  22.02  25.02  26.02  27.02  28.02 | 4ТЭ  I. Разминка.  <https://youtu.be/RGVZqmBdq-8>  II. ОФП.  1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки на ширине плеч, при сгибаниях локти прижимать к туловищу) – 42 раза.  2. Подъем гантели на бицепс – 32 раза.  3. Сгибание и разгибание руки с гантелей, поочередно, на трицепс – 32 раза.  4. Разведение рук с гантелями в стороны. И.П. – стоя ноги на ширине плеч – 30 раз.  5. Планка (упор лежа на прямых или согнутых руках) – 2 мин.  6. Перекрестный подъем рук и ног поочередно лежа на животе – 55 раз.  7. Подъем ног 30-40 градусов во все стороны ( с резинкой для ног ) – 35 раз.  8. «Пистолеты» - приседания на одной ноге без опоры  - 25 раз.  9. Приставные шаги в сторону, в положении полуприсяд с резинкой для ног – 30 раз.  10. «На четвереньках» - отведение ноги в сторону с резинкой для ног, поочередно – 50 раз.  11. Подъем на носки стоя у опоры – 80 раз.  12. Прыжки на скакалке – 200 раз.  13. Подъем ног лежа на спине в стойку на лопатках, руки вдоль тела – 50 раз.  14. «Книжки» – 30 раз.  15. Подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях – 50 раз.  16. Подъем ног – лежа за голову – 50 раз.  III. СФП.  1. Складки, ноги вместе и врозь по 30 раз.  2. Шпагаты во все направления с провисанием по 2 минуты.  3. Мосты из положения стоя, мост на одну ногу – 15 раз.  4. Равновесия – фронтальное, боковое и затяжка одной – 20 раз.  5. Стойка силой без опоры – 10 раз.  6. Угол ноги вместе и врозь на полу ( на стоялках ) – 20 раз. | WhatsApp | 3ч.  3ч.  3ч.  3ч.  3ч.  3ч. | Фотоотчет и видеоотчет |
| 22.02  26.02  27.02 | 5БУ  I. Разминка.  <https://youtu.be/RGVZqmBdq-8>  II. ОФП.  1 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки на ширине плеч, при сгибаниях локти прижимать к туловищу) – 32 раза.  2 Подъем гантели на бицепс – 25 раз.  3 Сгибание и разгибание руки с гантелей, поочередно, на трицепс – 25 раз.  4 Разведение рук с гантелями в стороны. И.П. – стоя ноги на ширине плеч – 32 раза.  5 Планка (упор лежа на прямых или согнутых руках) – 1,5 мин.  6 Перекрестный подъем рук и ног поочередно лежа на животе – 40 раз.  7 «Пистолеты» - приседания на одной ноге без опоры  - 20 раз.  8 Приставные шаги в сторону, в положении полуприсяд с резинкой для ног – 20 раз.  9 «На четвереньках» - отведение ноги в сторону с резинкой для ног, поочередно – 30 раз.  10 Подъем на носки стоя у опоры – 80 раз.  11 Прыжки на скакалке – 100 раз.  12 Подъем ног лежа на спине в стойку на лопатках, руки вдоль тела – 30 раз.  13 «Книжки» – 20 раз.  14 Подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях – 30 раз.  15 Подъем ног – лежа за голову – 30 раз.  III. СФП.  1 Складки, ноги вместе и врозь по 30 раз.  2 Шпагаты во все направления с провисанием по 1,5 минуты.  3 Мосты из положения стоя, мост на одну ногу – 15 раз.  4 Равновесия – фронтальное, боковое – 10 раз.  5 Стойка силой с опорой – 60 секунд.  6 Угол ноги вместе и врозь на полу ( на стоялках ) – 15 раз. | WhatsApp | 3ч.  3ч.  3ч. | Фотоотчет и видеоотчет |
| 22.02  25.02  26.02 | 3БУ  I. Разминка.  1. Бег на месте (или по комнате ) в умеренном темпе – 2мин.  2. Бег с высоким подниманием бедра на месте (или по комнате )  – 1мин.  3. Бег с захлестом голени назад на месте (или по комнате ) – 1мин.  4. Прыжки вверх из положения упор присев – 25раз.  5. «Пружинки» - прыжки не сгибая колени на месте – 40раз  6. Махи ногами, опираясь на стенку или спинку стула, во все стороны – 30раз  II. ОФП.  1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки на ширине плеч, при сгибаниях локти прижимать к туловищу) – 30 раз.  2. Тяга гантелей на трицепс – для обеих рук – 25 раз.  3. Сгибание и разгибание руки с гантелей, поочередно, на трицепс – 25раз.  4. Разведение рук с гантелями в стороны. И.П. – стоя ноги на ширине плеч – 25 раз.  5. Планка (упор лежа на прямых или согнутых руках) – 1 мин  6. «Лодочка» ( лежа на животе – одновременный подъем рук и ног) – 30 раз.  7. Раскачивание вперед и назад в положении «Лодочка» - 30 раз.  8. Перекрестный подъем рук и ног поочередно лежа на животе – 30 раз.  9. Подъем ног 30-40 градусов во все стороны ( с резинкой для ног ) – 40 раз.  10. «Пистолеты» - приседания на одной ноге с опорой  - 20 раз.  11. Приставные шаги в сторону, в положении полуприсяд с резинкой для ног – 30 раз.  12. Подъем на носки стоя у опоры – 40 раз.  13. Прыжки на скакалке – 60.  14. «Книжки» и их разновидности – 25 раз  15. Подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях – 25 раз.  16. Подъем ног – лежа за голову – 25 раз.  III. СФП.  1. Складки, ноги вместе и врозь по 30 раз.  2. Шпагаты во все направления с провисанием по 1,5 минуты.  3. Мосты из положения стоя, мост на одну ногу – по 15 раз.  4. Равновесия – фронтальное, боковое – 15 раз.  5. Стойка на руках у опоры – 60 секунд.  Угол ноги вместе и врозь на полу ( на стоялках ) – по 20 раз. | WhatsApp | 2ч.  2ч.  2ч. | Фотоотчет и видеоотчет |
| 22.02  27.02  27.02 | 2БУ  I. Разминка.  1. Бег на месте (или по комнате ) в умеренном темпе –2 мин.  2. Бег с высоким подниманием бедра на месте (или по комнате )  – 1,5 мин.  3. Бег с захлестом голени назад на месте (или по комнате ) – 1,5 мин.  4. Прыжки вверх из положения упор присев – 25раз.  5. «Пружинки» - прыжки не сгибая колени на месте – 35раз  6. Махи ногами, опираясь на стенку или спинку стула, во все стороны – 20раз.  II. ОФП.  1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки на ширине плеч, при сгибаниях локти прижимать к туловищу) – 20 раз.  2. Сгибание и разгибание руки с гантелей, поочередно, на трицепс –15 раз.  3. Разведение рук с гантелями в стороны. И.П. – стоя ноги на ширине плеч –15 раз.  4. Планка (упор лежа на прямых или согнутых руках) – 45 секунд.  5. «Лодочка» ( лежа на животе – одновременный подъем рук и ног) – 30 раз.  6. Перекрестный подъем рук и ног поочередно лежа на животе – 20 раз.  7. «Пистолеты» - приседания на одной ноге с опорой  - 10 раз.  8. Подъем на носки стоя у опоры – 30 раз.  9. Прыжки на скакалке – 40 раз.  10. Подъем ног лежа на спине в стойку на лопатках, руки вдоль тела – 20 раз.  11. «Книжки» и их разновидности – 20  раз.  12. Пресс «Сед углом» - ноги перпендикулярно полу (90°). Поднимание корпуса, ноги разводить в стороны, руками касаться пола – 15 раз.  13. Подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях – 20 раз.  14. Подъем ног – лежа за голову – 20 раз.  III. СФП.  1. Складки, ноги вместе и врозь по 25 раз.  2. Шпагаты во все направления  по 1 минуте.  3. Мосты из положения лежа и стоя – по 15 раз.  4. Равновесия –ласточка и фронтальное – по 15 раз.  5. Стойка на голове и на руках у опоры – по 15 раз.  6. Угол ноги вместе и врозь на полу ( с резинкой и без ) – по 20 раз. | WhatsApp | 2ч.  2ч.  2ч.. | Фотоотчет и видеоотчет |