План занятий

на период дистанционного обучения с 7.02.2022 по 13.02.2022

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**) |
| 07.0208.0209.0211.0212.0213.02 | 4ТЭ1. Разминка.

<https://youtu.be/RGVZqmBdq-8>1. ОФП.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки на ширине плеч, при сгибаниях локти прижимать к туловищу) – 42 раза.
3. Подъем гантели на бицепс – 32 раза.
4. Прыжки на скакалке – 200 раз.
5. Подъем ног лежа на спине в стойку на лопатках, руки вдоль тела – 50 раз.
6. Сгибание и разгибание руки с гантелей, поочередно, на трицепс – 32 раза.
7. Разведение рук с гантелями в стороны. И.П. – стоя ноги на ширине плеч – 30 раз.
8. Планка (упор лежа на прямых или согнутых руках) – 2 мин.
9. Перекрестный подъем рук и ног поочередно лежа на животе – 55 раз.
10. Подъем ног 30-40 градусов во все стороны ( с резинкой для ног ) – 35 раз.
11. «Пистолеты» - приседания на одной ноге без опоры - 25 раз.
12. Приставные шаги в сторону, в положении полуприсяд с резинкой для ног – 30 раз.
13. «На четвереньках» - отведение ноги в сторону с резинкой для ног, поочередно – 50 раз.
14. Подъем на носки стоя у опоры – 80 раз.
15. «Книжки» – 30 раз.
16. Подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях – 50 раз.
17. Подъем ног – лежа за голову – 50 раз.
18. СФП.
19. Складки, ноги вместе и врозь по 30 раз.
20. Шпагаты во все направления с провисанием по 2 минуты.
21. Равновесия – фронтальное, боковое и затяжка одной – 20 раз.
22. Мосты из положения стоя, мост на одну ногу – 15 раз.
23. Стойка силой без опоры – 10 раз.
24. Угол ноги вместе и врозь на полу ( на стоялках ) – 20 раз.
 | WhatsApp | 3ч.3ч.3ч.3ч.3ч.3ч. | Фотоотчет и видеоотчет |
| 08.0209.0212.0213.02 | 5БУ1. Разминка.
2. Бег на месте (или по комнате ) в умеренном темпе – 2,5 мин.
3. Бег с высоким подниманием бедра на месте (или по комнате ) – 1,5 мин.
4. Бег с захлестом голени назад на месте (или по комнате ) – 1,5 мин.
5. «Пружинки» - прыжки не сгибая колени на месте – 50 раз
6. Махи ногами, опираясь на стенку или спинку стула, во все стороны – 40 раз
7. Прыжки вверх из положения упор присев – 40 раз.
8. ОФП.
9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки на ширине плеч, при сгибаниях локти прижимать к туловищу) – 32 раза.
10. Подъем гантели на бицепс – 25 раз.
11. Планка (упор лежа на прямых или согнутых руках) – 1,5 мин.
12. Разведение рук с гантелями в стороны. И.П. – стоя ноги на ширине плеч – 32 раза.
13. Перекрестный подъем рук и ног поочередно лежа на животе – 40 раз.
14. «Пистолеты» - приседания на одной ноге без опоры - 20 раз.
15. Приставные шаги в сторону, в положении полуприсяд с резинкой для ног – 20 раз.
16. «На четвереньках» - отведение ноги в сторону с резинкой для ног, поочередно – 30 раз.
17. Подъем на носки стоя у опоры – 80 раз.
18. Прыжки на скакалке – 100 раз.
19. Сгибание и разгибание руки с гантелей, поочередно, на трицепс – 25 раз.
20. Подъем ног лежа на спине в стойку на лопатках, руки вдоль тела – 30 раз.
21. «Книжки» – 20 раз.
22. Подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях – 30 раз.
23. Подъем ног – лежа за голову – 30 раз.
24. СФП.
25. Складки, ноги вместе и врозь по 30 раз.
26. Шпагаты во все направления с провисанием по 1,5 минуты.
27. Мосты из положения стоя, мост на одну ногу – 15 раз.
28. Равновесия – фронтальное, боковое – 10 раз.
29. Стойка силой с опорой – 60 секунд.
30. Угол ноги вместе и врозь на полу ( на стоялках ) – 15 раз.
 | WhatsApp | 3ч.3ч.3ч.3ч. | Фотоотчет и видеоотчет |
| 08.0209.0211.0212.02 | 3БУ1. Разминка.
2. Бег на месте (или по комнате ) в умеренном темпе – 2мин.
3. Бег с высоким подниманием бедра на месте (или по комнате ) – 1мин.
4. Бег с захлестом голени назад на месте (или по комнате ) – 1мин.
5. Прыжки вверх из положения упор присев – 25раз.
6. «Пружинки» - прыжки не сгибая колени на месте – 40раз
7. Махи ногами, опираясь на стенку или спинку стула, во все стороны – 30раз
8. ОФП.
9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки на ширине плеч, при сгибаниях локти прижимать к туловищу) – 30 раз.
10. Тяга гантелей на трицепс – для обеих рук – 25 раз.
11. Сгибание и разгибание руки с гантелей, поочередно, на трицепс – 25раз.
12. Разведение рук с гантелями в стороны. И.П. – стоя ноги на ширине плеч – 25 раз.
13. Планка (упор лежа на прямых или согнутых руках) – 1 мин
14. «Лодочка» ( лежа на животе – одновременный подъем рук и ног) – 30 раз.
15. Раскачивание вперед и назад в положении «Лодочка» - 30 раз.
16. Перекрестный подъем рук и ног поочередно лежа на животе – 30 раз.
17. Подъем ног 30-40 градусов во все стороны ( с резинкой для ног ) – 40 раз.
18. «Пистолеты» - приседания на одной ноге с опорой - 20 раз.
19. Приставные шаги в сторону, в положении полуприсяд с резинкой для ног – 30 раз.
20. Подъем на носки стоя у опоры – 40 раз.
21. Прыжки на скакалке – 60.
22. «Книжки» и их разновидности – 25 раз
23. Подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях – 25 раз.
24. Подъем ног – лежа за голову – 25 раз.
25. СФП.
26. Складки, ноги вместе и врозь по 30 раз.
27. Шпагаты во все направления с провисанием по 1,5 минуты.
28. Мосты из положения стоя, мост на одну ногу – по 15 раз.
29. Равновесия – фронтальное, боковое – 15 раз.
30. Стойка на руках у опоры – 60 секунд.

Угол ноги вместе и врозь на полу ( на стоялках ) – по 20 раз. | WhatsApp | 2ч.2ч.2ч.2ч. | Фотоотчет и видеоотчет |
| 08.0209.0212.0213.02 | 2БУ1. Разминка.
2. Бег на месте (или по комнате ) в умеренном темпе –2 мин.
3. Бег с высоким подниманием бедра на месте (или по комнате ) – 1,5 мин.
4. Бег с захлестом голени назад на месте (или по комнате ) – 1,5 мин.
5. Прыжки вверх из положения упор присев – 25раз.
6. «Пружинки» - прыжки не сгибая колени на месте – 35раз
7. Махи ногами, опираясь на стенку или спинку стула, во все стороны – 20раз.
8. ОФП.
9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки на ширине плеч, при сгибаниях локти прижимать к туловищу) – 20 раз.
10. Сгибание и разгибание руки с гантелей, поочередно, на трицепс –15 раз.
11. Разведение рук с гантелями в стороны. И.П. – стоя ноги на ширине плеч –15 раз.
12. Планка (упор лежа на прямых или согнутых руках) – 45 секунд.
13. «Лодочка» ( лежа на животе – одновременный подъем рук и ног) – 30 раз.
14. Перекрестный подъем рук и ног поочередно лежа на животе – 20 раз.
15. «Пистолеты» - приседания на одной ноге с опорой - 10 раз.
16. Подъем на носки стоя у опоры – 30 раз.
17. Прыжки на скакалке – 40 раз.
18. Подъем ног лежа на спине в стойку на лопатках, руки вдоль тела – 20 раз.
19. «Книжки» и их разновидности – 20 раз.
20. Пресс «Сед углом» - ноги перпендикулярно полу (90°). Поднимание корпуса, ноги разводить в стороны, руками касаться пола – 15 раз.
21. Подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях – 20 раз.
22. Подъем ног – лежа за голову – 20 раз.
23. СФП.
24. Складки, ноги вместе и врозь по 25 раз.
25. Шпагаты во все направления по 1 минуте.
26. Мосты из положения лежа и стоя – по 15 раз.
27. Равновесия –ласточка и фронтальное – по 15 раз.
28. Стойка на голове и на руках у опоры – по 15 раз.
29. Угол ноги вместе и врозь на полу ( с резинкой и без ) – по 20 раз.
 | WhatsApp | 2ч.2ч.2ч.2ч. | Фотоотчет и видеоотчет |