План занятий

на период дистанционного обучения с 07.02.2022 по 13.02.2022

Отделение: спортивная акробатика МБУ ДО ДЮСШ № 2 г. Азова

Ф.И.О. Гордикова Н. В.

 тренер-преподаватель

| 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) |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группа БУ-1** |
| 08.02.2209.02.2212.02.22 | ОФП 1. <https://youtu.be/aiapdkcHLzg>СФП: Упражнения для развития ловкости и координации 1. упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-30 см на точность приземления);Упражнения для развития гибкости1. наклоны., «складка» ноги вместе, ноги врозь, полушпагат, шпагат.2. варианты упражнения «мостик» из положения лежа.5.равновесия (на двух ногах на носочках, на одной ноге, вторая согнута - «цапля», «ласточка»,Техническая подготовка:Повторение : стойка на лопатках, группировка, перекаты в группировке.  | WhatsApр | 222  | Фото- видеоотчёт |
| **Группа БУ-2, БУ-3** |
| 08.02.2209.02.2212.02.2213.02.22 | ОФП 1.<https://youtu.be/aiapdkcHLzg> СФП:Упражнения для развития ловкости и координации 1. упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления, спрыгивание с возвышения 20-50 см с поворотами по 90градусов на точность приземления);Упражнения для развития гибкости1/<https://yotu.be/Hd-RQBb94>2. варианты упражнения «мостик» из положения лежа и стоя.3.удержание угла в висе на гимнастической стенке (у кого есть) или на руках 4.прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением;Равновесия: "ласточка", "фронтальное" Техническая подготовка:Повторение : стойка на лопатках, перекаты в группировке, стойка на руках у опоры.  | WhatsApр | 2222 | Фото- видеоотчёт |
| **Группа БУ-5** |
| 08.02.2209.02.2212.02.2213.02.22 | ОФП-Бег;- разновидности прыжков; запрыгивания на возвышения;- общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи);- упражнения на укрепление мышц спины и развитие правильной осанки;- упражнения для мышц брюшного пресса;- упоры;- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. СФП -развитие гибкости, растяжки, координации;-упражнения на точность приземления;- вращения;-удержания угла на руках;-равновесия (“ласточка”, “фронтальном”, “затяжка одной”) Техническая подготовка- стойка на руках (махом, силой, толчком);- перекидка- хореография  | WhatsApр | 3333 | Фото- видеоотчёт |