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. 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** | | | | |
| 15.02.22  16.02.22  19.02.22 | ОФП  - Бег;  - разновидности прыжков;  - 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:  Упражнения для развития ловкости и координации  1. упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-30 см на точность  приземления); Упражнения для развития гибкости  1. <https://youtu.be/piykJhApkuw> 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 | 2  2  2 | Фото- видеоотчёт |
| **Группа БУ-2, БУ-3** | | | | |
| 15.02.22  16.02.22  19.02.22  20.02.22 | ОФП  - Бег;  - разновидности прыжков;  - 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: 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 90 градусов на точность приземления); Упражнения для развития гибкости  1 <https://youtu.be/aiapdkcHLzg> 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 | 2  2  2  2 | Фото- видеоотчёт |
| **Группа БУ-5** | | | | |
| 15.02.22  16.02.22  19.02.22  20.02.22 | 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;  - развитие баланса;  -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 | 3  3  3  3 | Фото- видеоотчёт |