План занятий

на период дистанционного обучения с 21.02.2022 по 28.02.2022

Отделение\_ Легкая атлетика\_ МБУ ДО ДЮСШ № 2 г. Азова

Ф.И.О. \_Петренко. А.А.

 педагога

**1 БУ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | Медленный бег 5 мин.Суставная разминка + растяжкаПланка рука-плечо 3\*12рСкручивания с утяжелением 3\*12рПланка кисть- кисть 3\* 12рВелосипед вперед-назад 3\*12р  | WhatsApp | 2 | Фотоотчёт |
| 24.02 | Медленный бег 5 мин.Суставная разминка + растяжкаПистолеты 3\*12рЛасточка 3\*12рВставание с лавочки 3\*12рЯгодичный мостик 3\*12р | WhatsApp | 2 | Фотоотчёт |
| 25.02 | ОФП-1.Присесть/ выпрыгнуть 20раз2.Упор/ лежа упор/ присев 25р.3.Отжимание 104Разножка 20р на ногу5.Работа рук 30сек6.Свидение/ разведение ног 25р на ногу7.Упражнения для пресса 2\*25р8.Упражнения для спины2\*25р | WhatsApp | 2 | Фотоотчёт |
| 28.02 | Медленный бег 5 мин.Суставная разминка + растяжкаПланка рука-плечо 3\*12рЛасточка 3\*12рВставание с лавочки 3\*12рЯгодичный мостик 3\*12р | WhatsApp | 2 | Фотоотчёт |

**3 БУ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | Медленный бег 5 мин.Суставная разминка + растяжкаПистолеты 3\*15рЛасточка 3\*15рВставание с лавочки 3\*15рЯгодичный мостик 3\*15р | WhatsApp | 2 | Фотоотчёт |
| 22.02 | 1.Упражнения для развития гибкости 25мин2. Упражнения для мышц пресс и спины 2\*30р3. Упражнения для развития и укрепления мышц стопы 3\* 10мин | WhatsApp | 2 | Фотоотчёт |
| 24.02 | 1.Обучение техники работы рук в беге. 2. Подводящие упражнения для высокого поднимания и вывода бедра в беге 25 мин 3. Подводящие упражнения для барьерного бега 10мин | WhatsApp | 2 | Фотоотчёт |
| 25.02 | Медленный бег 5 мин.Суставная разминка + растяжкаПланка рука-плечо 3\*20рСкручивания с утяжелением 3\*20рПланка кисть- кисть 3\* 20рВелосипед вперед-назад 3\*20р | WhatsApp | 2 | Фотоотчёт |
| 28.02 | 1.Обучение техники работы рук в беге. 2. Подводящие упражнения для высокого поднимания и вывода3. Упражнения для мышц пресс и спины 2\*30р4. Упражнения для развития и укрепления мышц стопы 3\* 10мин | WhatsApp | 2 | Фотоотчёт |