План занятий

на период дистанционного обучения на 07.02. – 13.02.2022

Отделение\_\_легкой атлетики МБУ ДО ДЮСШ № 2 г. Азова

Ф.И.О. \_\_Кацуба А.В.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема | Используемый ресурс для подачи информации (электронная почта, WhatsApp и т.д.,) | Кол-во часов по проведённым занятиям (согласно программы-теория и практика) | Форма отчета обучающегося  (тест, фотоотчет, видео и т.д.,) |
| 07.02. | **1 БУ**  **Теоретическая часть:** Гигиена закаливания врачебный контроль.  **Практическая часть**: 1.Бег на месте 8 мин. Разминка.  2. ОФП:   * выпады вперед 4\*15 на к.н. * разножка 4\*20 * упражнения для икроножных мышц 4\*10 на к.н. * планка 2\*30 сек   3**.Заминка**:.бег на месте 5-мин | WhatsApp | 2 | Видео, фото |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **2БУ**  **Теоретическая часть**: История развития легкой атлетики в России.  **Практическая часть**:1 Бег на месте- 5-8 мин. Разминка. упражнения со скакалкой.  2.ОФП:   * Приседания3\*20 * Отжимания 3\*15 * Прыжки на месте 3\*15 * Прыжки с продвижением в перед»лягушка» 3\*20 * Упражнения для мышц ног(пистолет) 2\*10   3**. Заминка:Бег на месте 8 мин. Заминка** | WhatsApp | 2 | Видео, фото |
| **3 БУ**  **Теоретическая часть**: Основы техники видов в л/а.  **Практическая часть:** 1.Бег на месте 10 мин. Разминка.  2. Прыжковая (лестница, если многоэтажный дом):   * тройной на двух ногах 10 раз (10 раз вверх) * тройной на одной ноге 5 раз на к.н. (5 раз на к.н. вверх)   3. Пробежки 10 раз ( забегания вверх по лестнице  4.Упражнения для мышц пресса 3\*20  Упражнения для мышц спины 3\*20  Упражнения для мышц ног 3\*15  5.Заминка:бег на месте 5 мин. Упражнения на расслабление мышц. | WhatsApp | 2 | Видео, фото |
|  | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **3 БУ**  **Теоретическая часть**: Основы техники видов в л/а.  **Практическая часть:** 1.Бег на месте 10 мин. Разминка.  2. Прыжковая (лестница, если многоэтажный дом):   * тройной на двух ногах 10 раз (10 раз вверх) * тройной на одной ноге 5 раз на к.н. (5 раз на к.н. вверх)   3. Пробежки 10 раз ( забегания вверх по лестнице  4.Упражнения для мышц пресса 3\*20  Упражнения для мышц спины 3\*20  Упражнения для мышц ног 3\*15  5.Заминка:бег на месте 5 мин. Упражнения на расслабление мышц. | WhatsApp | 2 | Видео, фото | |
|  | **5 БУ**  **Теоретическая часть**: Основы техники видов в л/а.  **Практическая часть:** 1.Бег на месте 10 мин. Разминка.  2. Прыжковая (лестница, если многоэтажный дом):   * тройной на двух ногах 10 раз (10 раз вверх) * тройной на одной ноге 5 раз на к.н. (5 раз на к.н. вверх)   3. Пробежки 10 раз ( забегания вверх по лестнице 10 раз)  4. Упражнения на мышцы пресса 4\*20 раз  5. Планка 2\*60 сек  6.**Заминка**: бег на месте 8 мин | WhatsApp | 3 | Видео, фото | |
| 08.02 | **2 БУ**  **Теоретическая часть:** Гигиена закаливания врачебный контроль.  **Практическая часть**: 1.Бег на месте 8 мин. Разминка.  2. ОФП:   * выпады вперед 4\*15 на к.н. * разножка 3\*20 * барьерный шаг 2\*20 на к.н. * упражнения для икроножных мышц 4\*10 на к.н. * стойка на лопатках с выходом в мостик 10 раз * рыбка с разведением ног в стороны 2\*20 * планка 2\*30 сек   3**.Заминка**:.бег на месте 5-мин | WhatsApp | 2 | Видео, фото | |
| 10.02. | **1 БУ**  **Теоретическая часть**: Гигиена, врачебный контроль .Предупреждение травм.  **Практическая часть:1**. Бег на месте. Разминка  ОФП:   * Упр-ия на руки: Вращения, махи руками * Упр-ия на мышцы туловища * Упр-ия на ноги:Быстрые приседания 3\*20 * Прыжки через преграду с двух ног 3\*20 * Разножка 3\*20 * Упражнения на мышцы   Пресса 3\*15  **Заминка**: упражнение на стопу 100 раз. Расстяжка. | WhatsApp | 2 | Видео, фото | |
|  | **2 БУ**  **Теоретическая часть:** Гигиена закаливания врачебный контроль.  **Практическая часть**: 1.Бег на месте 8 мин. Разминка. 1. Бег с высоким поднимание бедра 2\*8 мин.  2. Прямые ноги(ножницы) на месте 2\*8мин  3.Захлест голени назад 2\*8 мин.  . ОФП:   * выпады вперед 4\*15 на к.н. * разножка 4\*20 * упражнения для икроножных мышц 4\*10 на к.н. * Упражнение на пресс 2\*30 * планка 2\*30 сек   3**.Заминка**:.бег на месте 5-мин. Расстяжка. | WhatsApp | 2 | Видео, фото | |
|  | 3 БУ  **Практическая часть**:  1.Бег на месте 8 мин. Разминка.  2. Круговая тренировка: 3 серии (отдых между станциями 1 мин) Упражнение на скорость   * Приседание на месте 40 сек * упражнение на пресс 30 сек * бег в упоре 40 сек * отжимания 20 сек * прыжки на месте 40 сек * планка 40 сек * бег на месте 45 сек * 3**. Заминка**: бег на месте 8 мин переходящий в шаг | WhatsApp | 2 | Видео, фото |  | |
|  | **5 БУ**  **Теоретическая часть**: Основы технической подготовки спринтера.  **Практическая часть**: 1.Бег на месте 10-мин. Разминка. Захлест голени назад -5-8 мин.(на месте).  2. Прыжковая (лестница, если многоэтажный дом):   * тройной на двух ногах 10 раз (10 раз вверх) * тройной на одной ноге 5 раз на к.н. (5 раз на к.н. вверх)   3. Пробежки 10 раз ( забегания вверх по лестнице 10 раз)  4. Упражнения на мышцы пресса 4\*20 раз  5. Планка 2\*60 сек  6**. Заминка**: Бег на месте 10 мин. Переходя на шаг. | WhatsApp | 3 | Видео, фото | |
| 11.02. | **1 БУ**  **Теоретическая часть**: Гигиена, врачебный контроль .Предупреждение травм.  **Практическая часть:1**. Бег на месте. Разминка  ОФП:   * Упр-ия на руки: Вращения, махи руками * Упр-ия на мышцы туловища * Упр-ия на ноги:Быстрые приседания 3\*20 * Прыжки через преграду с двух ног 3\*20 * Разножка 3\*20 * Упражнения на мышцы   Пресса 3\*15  **Заминка**: упражнение на стопу 100 раз. Расстяжка  **2 БУ**  **Теоретическая часть:** Гигиена закаливания врачебный контроль.  **Практическая часть**: 1.Бег на месте 8 мин. Разминка. 1. Бег с высоким поднимание бедра 2\*8 мин.  2. Прямые ноги(ножницы) на месте 2\*8мин  3.Захлест голени назад 2\*8 мин.  . ОФП:   * выпады вперед 4\*15 на к.н. * разножка 4\*20 * упражнения для икроножных мышц 4\*10 на к.н. * Упражнение на пресс 2\*30 * планка 2\*30 сек   3**.Заминка**:.бег на месте 5-мин. Расстяжка | WhatsApp  WhatsApp | 2  2 | Видео, фото  Видео, фото | |
|  | **3БУ**  **Теоретическая часть**: История развития легкой атлетики в России.  **Практическая часть**:1. Разминка. Бег на месте с подниманием бедра- 10 мин .Гимнастические упражнения  2.ОФП:   * прседания4\*20(с весом) * Отжимания 3\*15 * Прыжки на месте 3\*15 * Выпрыгивание на месте на каждую ногу п+л 3\*20 * Упражнения для мышц пресса: 4\*20 * Упражнения для мышц спины: 4\*20 * Поднятие таза 2\*50 * Динамическая планка – 3\*1минут   **Заминк**а: Растяжка мышц. Бег на месте -5 мин | WhatsApp | 2 | Видео, фото | |
|  | **5 БУ**  **Теоретическая часть**: Основы техники видов в л/а.  **Практическая часть:** 1.Бег на месте 10 мин. Разминка.Бег с захлестом голени назад-10 мин.(на месте).Упр.»Прямые ноги»-5-8 мин. (на месте).  2. Прыжковая (лестница, если многоэтажный дом):   * тройной на двух ногах 10 раз (10 раз вверх) * тройной на одной ноге 5 раз на к.н. (5 раз на к.н. вверх) * Прыжки с подтягиванием колен к груди»кенгуру» 3\*20 * Выпрыгивания на каждую ногу 2\*15 * Разножка(быстро) 2\*20   3. Пробежки 10 раз ( забегания вверх по лестнице 10 раз)  4. Упражнения на мышцы пресса 4\*20 раз  5. Планка 2\*60 сек  6.**Заминка**: бег на месте 8 мин. Упражнения на расслабление мышц. | WhatsApp | 3 | Видео, фото | |
| 13.02. | .**3БУ**  **Теоретическая часть**: История развития легкой атлетики в России.  **Практическая часть**:1. Разминка. Бег на месте с подниманием бедра- 10 мин .Гимнастические упражнения  2.ОФП:   * прседания4\*20(с весом) * Отжимания 3\*15 * Прыжки на месте 3\*15 * Выпрыгивание на месте на каждую ногу п+л 3\*20 * Упражнения для мышц пресса: 4\*20 * Упражнения для мышц спины: 4\*20 * Поднятие таза 2\*50 * Динамическая планка – 3\*1минут   **Заминк**а: Растяжка мышц. Бег на месте -5 мин | WhatsApp | 2 | Видео, фото | |
|  | **5 БУ**  **Теоретическая часть**: Основы технической подготовки спринтера.  **Практическая часть**: 1.Бег на месте 10-мин. Разминка. Захлест голени назад -5-8 мин.(на месте).  Прямые ноги 3\*8 мин.  Высокое поднимание бедра (на месте) 3\*8 мин.  2. Прыжковая (лестница, если многоэтажный дом):   * тройной на двух ногах 10 раз (10 раз вверх) * тройной на одной ноге 5 раз на к.н. (5 раз на к.н. вверх)   3. Пробежки 10 раз ( забегания вверх по лестнице 10 раз)  4. Упражнения на мышцы пресса 4\*20 раз  5. Планка 2\*60 сек  6**. Заминка**: Бег на месте 10 мин. Переходя на шаг. | WhatsApp | 3 | Видео, фото | |