План занятий

на период дистанционного обучения на 29.01. – 06.02.2022

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.,) |
| 29.01 | .**3БУ****Теоретическая часть**: История развития легкой атлетики в России.**Практическая часть**:1. Разминка. Бег на месте с подниманием бедра- 10 мин .Гимнастические упражнения2.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 ми | WhatsApp | 2 | Видео, фото |
| **5 БУ****Теоретическая часть**: Правила соревнований по отдельным видам л/а.**Практическая част**ь: 1. Бег на месте 10 мин. Разминка.2. ОФП: * выпады вперед 4\*15 на к.н.
* разножка 4\*20
* упражнения для икроножных мышц 4\*10 на к.н.
* выход в «стоку на лопатках» 4\*20
* поднимание таза 4\*20
* «рыбка» 4\*20
* приседания 4\*20
* планка 2\*30 сек

3**. Заминка**:бег на месте 10 мин. Расстяжка | WhatsApp | 3 | Видео, фото |
|  |  |  |  |
| 31.01. | **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 лестнице4.Упражнения для мышц пресса 3\*20Упражнения для мышц спины 3\*20Упражнения для мышц ног 3\*155.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 лестнице4.Упражнения для мышц пресса 3\*20Упражнения для мышц спины 3\*20Упражнения для мышц ног 3\*155.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 раз5. Планка 2\*60 сек 6.**Заминка**: бег на месте 8 мин | WhatsApp | 3 | Видео, фото |
| 01.02 | **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 |
| 04.02. | **1 БУ****Теоретическая часть**: Гигиена, врачебный контроль .Предупреждение травм.**Практическая часть:1**. Бег на месте. РазминкаОФП: * 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\*8мин3.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 раз5. Планка 2\*60 сек 6**. Заминка**: Бег на месте 10 мин. Переходя на шаг.  | WhatsApp | 3 | Видео, фото |
|  |
| 05.02. | **1 БУ****Теоретическая часть**: Гигиена, врачебный контроль .Предупреждение травм.**Практическая часть:1**. Бег на месте. РазминкаОФП: * 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\*8мин3.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 | WhatsAppWhatsApp | 22 | Видео, фотоВидео, фото |
|  | **3БУ****Теоретическая часть**: История развития легкой атлетики в России.**Практическая часть**:1. Разминка. Бег на месте с подниманием бедра- 10 мин .Гимнастические упражнения2.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 раз5. Планка 2\*60 сек 6.**Заминка**: бег на месте 8 мин. Упражнения на расслабление мышц. | WhatsApp | 3 | Видео, фото |
| 06.02. | .**3БУ****Теоретическая часть**: История развития легкой атлетики в России.**Практическая часть**:1. Разминка. Бег на месте с подниманием бедра- 10 мин .Гимнастические упражнения2.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 раз5. Планка 2\*60 сек 6**. Заминка**: Бег на месте 10 мин. Переходя на шаг.  | WhatsApp | 3 | Видео, фото |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |