План занятий

на период дистанционного обучения с 04.10.2021 по 10.10.2021

Отделение \_спортивной акробатики\_ МБУ ДО ДЮСШ № 2 г. Азова

Ф.И.О. Асатрян Сирануш Гамлетовна

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** | | | | |
| 05.10.21 06.10.21  08.10.21 | **ОФП:**  Бег на месте – 1 мин.;  Прыжки: из приседа – 15 р., ноги врозь – 20 р., прыжки с низкого приседа- 20 р.;  Планка на прямых руках- 30 сек.  Подъем туловища из положения лежа на спине и животе, руки за головой – 15 р.;  Приседания – 15 р;  Отжимания – 15 р.  **СФП:**  Махи ногами назад – 15 р.;  Наклоны ноги вместе и врозь по 10 раз каждые;  Шпагаты (правый 3 р. по 10 сек., левый 3 р. по 10 сек., поперечный 3 р. по 10 сек);  Коробочки – 10 р.;  Корзиночки – 10 р.;  Мосты – 10 р.; Березка – 10 раз.  Равновесия (цапля – 10 р. по 3 сек., ласточка – 10 р. по 3 сек.)  **Теория:**  История возникновения спортивной акробатики. | WhatsApp | 2 ч  2 ч  2 ч | Фото, видео |
| **Группа БУ-2** | | | | |
| 05.10.21 06.10.21  08.10.21  10.10.21 | **ОФП:**  Бег на месте – 1 мин.;  Прыжки: из приседа – 15 р., с низком приседе- 20 р., ноги врозь – 20 р., На прямых ногах – 20 р.;  Подъем туловища из положения лежа на спине и животе, руки за головой – 20 р., рыбка – 20 р.;  Пистолеты – 10 раз на каждую ногу;  Приседания – 20 р.;  Отжимания – 20 р.  **СФП:**  Махи ногами назад – 20 р.;  Наклоны ноги вместе и врозь по 10 раз каждые;  Шпагаты (правый 3 р. по 10 сек., левый 3 р. по 10 сек., поперечный 3 р. по 10 сек);  Корзиночки – 10 р.;  Мосты – 10 р.; Березка- 10 раз по 3 секунды;  Равновесия (ласточка – 10 р. по 3 сек.)  Углы (ноги врозь и ноги вместе – 10 р. по 3 сек.)  **Теория:**  История возникновения спортивной акробатики. | WhatsApp | 2 ч  2 ч  2 ч 2 ч | Фото, видео |
| **Группа БУ-4** | | | | |
| 04.10.21  06.10.21  08.10.21  10.10.21 | **ОФП:**  Бег на месте – 2 мин.;  Прыжки: из приседа – 20 р., в группировку – 20 р., на скакалке – 100 р.;  Складки книжкой – 25 р., складки в группировку – 25 р., лежа на животе руки в замок, подъем туловища назад – 30 р., лодочка – 20 сек.  Пистолеты – 10 раз на каждую ногу, без опоры;  Отжимания – 2 раза по 20 р.;  Планка на прямых руках 1 мин.  Поднимание ног в висе (при наличии условий) – 30 р.  **СФП:**  Махи ногами назад – 20 р.;  Наклоны ноги вместе и врозь по 10 раз каждые;  Шпагаты (правый 6 р. по 10 сек., левый 6 р. по 10 сек., поперечный 6 р. по 10 сек); Провисание шпагатов с возвышенности, если ребенок сидит на полу. Стойки около стенки (обычные и лицевые) 10 раз.  Мосты – 10 р.;  Выкруты в плечевых суставах;  Равновесия (ласточка – 10 р. по 3 сек., фронтальное – 10 р. по 3 сек., одной ногой назад – 10 р. по 3 сек.)  Углы (ноги врозь/вместе – 10 р. по 3 сек.)  Спичаг – 10 раз. | WhatsApp | 3 ч  3 ч  3 ч  3 ч | Фото, видео |