План занятий

на период дистанционного обучения с 04.10.2021 по 10.10.2021

Отделение спортивная акробатика МБУ ДО ДЮСШ № 2 г. Азова

Ф.И.О. Мазурина Татьяна Валерьевна.

педагога

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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**) |
| 04.10  05.10  06.10  07.10  09.10  10.10 | 4ТЭ   1. Разминка. 2. Бег на месте (или по комнате ) в умеренном темпе – 2мин. 3. Бег с высоким подниманием бедра на месте (или по комнате ) – 1,5мин. 4. Бег с захлестом голени назад на месте (или по комнате ) – 1,5мин. 5. Прыжки вверх из положения упор присев – 40раз. 6. «Пружинки» - прыжки не сгибая колени на месте – 50раз 7. Махи ногами, опираясь на стенку или спинку стула, во все стороны – 40раз 8. ОФП. 9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки на ширине плеч, при сгибаниях локти прижимать к туловищу) – 2 подхода по 10раз, с перерывом 20-30 секунд. 10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки шире ширины плеч, локти разводить в стороны) – 2 подхода по 20 раз, с перерывом 20-30 секунд. 11. Планка (упор лежа на прямых или согнутых руках) – 2 мин 12. «Лодочка» ( лежа на животе – одновременный подъем рук и ног) – 2 подхода по 30 раз, с перерывом 20-30 секунд. 13. Раскачивание вперед и назад в положении «Лодочка» - 40 раз. 14. «Пистолеты» - приседания на одной ноге без опоры - 20 раз. 15. Подъем на носки стоя у опоры – 60 раз. 16. Прыжки на скакалке – 120 раз. 17. Подъем ног лежа на спине в стойку на лопатках, руки вдоль тела – 2 подхода по 20 раз, с перерывом 20-30 секунд. 18. «Книжки»-складки – 40 раз. 19. Подъем ног – лежа за голову – 50 раз. 20. Пресс-спина – 30 раз 21. Прыжки вверх со сменой ног – 40 раз с грузами. 22. СФП. 23. Складки, ноги вместе и врозь по 30 раз. 24. Шпагаты во все направления с провисанием по 2 минуты. 25. Мосты из положения стоя, мост на одну ногу – по 15 раз, с перерывом 20-30 секунд. 26. Равновесия – фронтальное, боковое и затяжка одной – 10-15 раз, с перерывом 10-15 секунд. 27. Стойка на руках у опоры – 60 секунд. 28. Угол ноги вместе и врозь на полу ( на стоялках ) – 20-25 раз. | WhatsApp | 18ч. | Фотоотчет и видеоотчет |
| 04.10  06.10  07.10  09.10 | 5БУ   1. Разминка.   <https://youtu.be/RGVZqmBdq-8>   1. ОФП. 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки на ширине плеч, при сгибаниях локти прижимать к туловищу) – 30 раз. 3. Подъем гантели на бицепс – 20 раз. 4. Сгибание и разгибание руки с гантелей, поочередно, на трицепс – 20 раз. 5. Разведение рук с гантелями в стороны. И.П. – стоя ноги на ширине плеч – 30 раз. 6. Планка (упор лежа на прямых или согнутых руках) – 1,5 мин. 7. Перекрестный подъем рук и ног поочередно лежа на животе – 40 раз. 8. «Пистолеты» - приседания на одной ноге без опоры - 20 раз. 9. Приставные шаги в сторону, в положении полуприсяд с резинкой для ног – 20 раз. 10. «На четвереньках» - отведение ноги в сторону с резинкой для ног, поочередно – 30 раз. 11. Подъем на носки стоя у опоры – 80 раз. 12. Прыжки на скакалке – 100 раз. 13. Подъем ног лежа на спине в стойку на лопатках, руки вдоль тела – 30 раз. 14. «Книжки» – 20 раз. 15. Подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях – 30 раз. 16. Подъем ног – лежа за голову – 30 раз. 17. СФП. 18. Складки, ноги вместе и врозь по 30 раз. 19. Шпагаты во все направления с провисанием по 1,5 минуты. 20. Мосты из положения стоя, мост на одну ногу – 15 раз. 21. Равновесия – фронтальное, боковое и затяжка одной – 10 раз. 22. Стойка силой с опорой – 60 секунд. 23. Угол ноги вместе и врозь на полу ( на стоялках ) – 15 раз. | WhatsApp | 12ч. | Фотоотчет и видеоотчет |
| 04.10  05.10  07.10  09.10 | 3БУ   1. Разминка.   <https://youtu.be/RGVZqmBdq-8>   1. ОФП. 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки на ширине плеч, при сгибаниях локти прижимать к туловищу) – 30 раз. 3. Тяга гантелей на трицепс – для обеих рук – 25 раз. 4. Сгибание и разгибание руки с гантелей, поочередно, на трицепс – 25раз. 5. Разведение рук с гантелями в стороны. И.П. – стоя ноги на ширине плеч – 25 раз. 6. Планка (упор лежа на прямых или согнутых руках) – 1 мин 7. «Лодочка» ( лежа на животе – одновременный подъем рук и ног) – 30 раз. 8. Раскачивание вперед и назад в положении «Лодочка» - 30 раз. 9. Перекрестный подъем рук и ног поочередно лежа на животе – 30 раз. 10. Перекрестный подъем рук и ног поочередно лежа на животе – 30 раз. 11. «Пистолеты» - приседания на одной ноге с опорой - 20 раз. 12. Приставные шаги в сторону, в положении полуприсяд с резинкой для ног – 30 раз. 13. Подъем на носки стоя у опоры – 40 раз. 14. «Книжки» и их разновидности – 25 раз 15. Подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях – 25 раз. 16. Подъем ног – лежа за голову – 25 раз. 17. СФП. 18. Складки, ноги вместе и врозь по 30 раз. 19. Шпагаты во все направления с провисанием по 1,5 минуты. 20. Мосты из положения стоя, мост на одну ногу – по 15 раз. 21. Равновесия – фронтальное, боковое – 15 раз. 22. Стойка на руках у опоры – 60 секунд. 23. Угол ноги вместе и врозь на полу ( на стоялках ) – по 20 раз. | WhatsApp | 8ч. | Фотоотчет и видеоотчет |
| 05.10  06.10  09.10  10.10 | 2БУ   1. Разминка. 2. Бег на месте (или по комнате ) в умеренном темпе – 1,5мин. 3. Бег с высоким подниманием бедра на месте (или по комнате ) – 1мин. 4. Бег с захлестом голени назад на месте (или по комнате ) – 1мин. 5. Прыжки вверх из положения упор присев – 25раз. 6. «Пружинки» - прыжки не сгибая колени на месте – 35раз 7. Махи ногами, опираясь на стенку или спинку стула, во все стороны – 20раз. 8. ОФП. 9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки на ширине плеч, при сгибаниях локти прижимать к туловищу) – 20 раз. 10. Сгибание и разгибание руки с гантелей, поочередно, на трицепс –10-15раз. 11. Разведение рук с гантелями в стороны. И.П. – стоя ноги на ширине плеч –15 раз. 12. Планка (упор лежа на прямых или согнутых руках) – 45 секунд. 13. «Лодочка» ( лежа на животе – одновременный подъем рук и ног) – 25 раз. 14. Перекрестный подъем рук и ног поочередно лежа на животе – 20 раз. 15. «Пистолеты» - приседания на одной ноге с опорой - 10 раз. 16. Подъем на носки стоя у опоры – 30 раз. 17. Прыжки на скакалке – 40 раз. 18. Подъем ног лежа на спине в стойку на лопатках, руки вдоль тела – 20 раз. 19. «Книжки» и их разновидности – 20 раз. 20. Пресс «Сед углом» - ноги перпендикулярно полу (90°). Поднимание корпуса, ноги разводить в стороны, руками касаться пола – 15 раз. 21. Подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях – 20 раз. 22. Подъем ног – лежа за голову – 20 раз. 23. СФП. 24. Складки, ноги вместе и врозь по 20 раз. 25. Шпагаты во все направления по 1 минуте. 26. Мосты из положения лежа и стоя – 15 раз. 27. Равновесия –ласточка и фронтальное – 10-15 раз. 28. Стойка на голове и на руках у опоры – 20 раз. 29. Угол ноги вместе и врозь на полу ( с резинкой и без ) – 20 раз. | WhatsApp | 8ч. | Фотоотчет и видеоотчет |