План занятий

на период дистанционного обучения с 07.02.2022 по 13.02.2022

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** | | | | |
| 08.02.22 09.02.22  12.02.22 | **ОФП:** Сделать 1 подход  1.Отжимания- 15 раз 2. Планка на локтях -1 мин.  3. Приседания- 15 раз, удержания положения- 10 сек.  4. Пресс -15 раз, удержание ног и плеч на вису-10 сек.  5. Поднимание ног и рук лежа на животе- 15 раз, удержание лодочки руки в стороны - 10.сек  6. Прыжки с низкого приседа – 20 раз.  7. Прыжки в полном приседе – 20 раз.  8. Бег на месте – 1 мин.  9. Поднимание на полупальцы- 30 раз.  **СФП:**  1.Махи ногами назад, вперед и в сторону – 10 р. 2.Удержание ноги – 10 сек.;  3.Наклоны ноги вместе и врозь сидя на полу по 10 раз каждые, удержание положения складки – 10 сек.;  4.Коробочки – 10 р.;  5.Корзиночки – 10 р.; 6.перекаты в группировке – 10 раз и встать на ноги; 7.кувырки вперед и назад-10 раз;  8..Мосты – 10 р.; 7.Березка – 10 раз.  9.Равновесия (цапля – 10 р. по 3 сек., ласточка – 10 р. по 3 сек.);  10.Шпагат (правый, левый, поперечный)- 30 сек.  11. Выкруты в плечевых суставах- 10 раз;  12. Удержание на руках сед в группировке – 3 сек по 5 раз. | WhatsApp | 2 ч  2 ч  2 ч | Фото, видео |
| **Группа БУ-2** | | | | |
| 08.02.22 09.02.22  12.02.22  13.02.22 | **ОФП:** Сделать 1 подход  1.Отжимания- 20 раз 2. Планка на локтях - 2 мин.  3. Приседания- 20 раз, удержания положения- 15 сек.  4. Пресс-20 раз, удержание ног и плеч на вису-15 сек.  5. Поднимание ног и рук лежа на животе- 20 раз, удержание лодочки руки в стороны - 15.сек  6. Прыжки с низкого приседа – 30 раз.  7. Прыжки в полном приседе – 30 раз.  8. Бег на месте – 2 мин.  9. Поднимание на полупальцы- 50 раз.  **СФП:**  1.Махи ногами назад, вперед и в сторону – 20 р.;  2.Наклоны ноги вместе и врозь сидя по 10 раз каждые, удержание положения складка – 10 сек.;  3.Шпагаты (правый 3 р. по 10 сек., левый 3 р. по 10 сек., поперечный 3 р. по 10 сек);  4.Корзиночки – 10 р.; 5.коробочка-10 р.  6.Мосты – 10 р.; 7.Березка без рук - 10 раз по 3 секунды;  8.Равновесия (ласточка, боковое – 10 р. по 3 сек.)  9.Углы (ноги врозь и ноги вместе – 10 р. по 3 сек.)  10.Кувырки вперед и назад- 10 раз каждый.  11.Выкруты в плечевых суставах- 10 раз;  12. Стойки на руках и лицевые – 10 раз | WhatsApp | 2 ч  2 ч  2 ч 2 ч | Фото, видео |
| **Группа БУ-4** | | | | |
| 08.02.22 09.02.22  12.02.22  13.02.22 | **ОФП:**Сделать 1 подхода  1.Отжимания- 20 раз 2. Планка на локтях 1.30 мин.  3. Приседания- 20 раз, удержания положения- 15 сек.  4. Пресс-20 раз, удержание ног и плеч на вису-15 сек.  5. Поднимание ног и рук лежа на животе- 20 раз, удержание лодочки руки в стороны - 15.сек  6. Прыжки с низкого приседа – 30 раз.  7. Прыжки в полном приседе – 30 раз.  8. Бег на месте – 1.30 мин.  9. Поднимание на полупальцы- 50 раз.  **СФП:**  1.Махи ногами назад, вперед, в стороны – 20 р.;  2.Выкруты в плечевых суставах- 10 раз ;  3.Равновесия (ласточка – 10 р. по 3 сек., фронтальное – 10 р. по 3 сек., одной ногой назад – 10р. по 3 сек.)  4.Шпагаты (правый 3 р. по 10 сек., левый 3 р. по 10 сек., поперечный 3 р. по 10 сек);  5.Корзиночки – 10 р.; 6.коробочка-10 раз;  7.Мосты – 10 р.; 8.Березка- 10 раз по 3 секунды;  9.Углы (ноги врозь и ноги вместе – 10 р. по 3 сек.) 10.Крокодил (кто умеет)- 10 раз по 3 сек.  11.Кувырки вперед и назад- 10 раз каждый.  12. Стойки на руках и лицевые – 10 раз | WhatsApp | 3 ч  3 ч  3 ч  3 ч | Фото, видео |