План занятий

на период дистанционного обучения с 21.02.2022 по 28.02.2022

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** |
| 22.02.2223.02.2226.02.22 | **ОФП:**ф.jpeg**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.; 9. Мосты с помощью стенки-10 раз; 10.Березка – 10 раз. 11.Равновесия (цапля – 10 р. по 3 сек., ласточка – 10 р. по 3 сек.);12.Шпагат (правый, левый, поперечный)- 30 сек.13. Выкруты в плечевых суставах- 10 раз;14. Удержание на руках сед в группировке – 3 сек по 5 раз. | WhatsApp | 2 ч2 ч2 ч | Фото, видео |
| **Группа БУ-2** |
| 22.02.2223.02.2226.02.2227.02.22 | **ОФП:** **ф.jpeg****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, стоя, с одной ногой – 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 раз13. Стойки на голове – 10 раз  | WhatsApp | 2 ч2 ч2 ч2 ч | Фото, видео |
| **Группа БУ-4** |
| 22.02.2223.02.2226.02.2227.02.22 | **ОФП:** ф.jpeg**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, стоя, с одной ногой – 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 раз13. Стойки на голове – 10 раз14. Крокодил – 10 раз по 3 сек. | WhatsApp | 3 ч3 ч3 ч3 ч | Фото, видео |