План занятий

на период дистанционного обучения с 7.02.2022 по 13.02.2022

Отделение\_ Легкая атлетика\_ МБУ ДО ДЮСШ № 2 г. Азова

Ф.И.О. \_Петренко. А.А.

 педагога

**1 БУ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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**) |
| 7.02 |  ОФП 1Работа рук 25с\*3 Отжимания 10р\*3Бег на месте с высоким подниманием бедра 20с-30с-45с-30с-20сРазножка 15р на ногу \*3с | WhatsApp | 2 | Фотоотчёт |
| 10.02 | Медленный бег 5 мин.Суставная разминка + растяжкаРастяжка 10р каждое упражнение Пистолеты 3\*12рЛасточка 3\*12рВставание с лавочки 3\*12рЯгодичный мостик 3\*12р | WhatsApp | 2 | Фотоотчёт |
| 11.02 | Медленный бег 5 мин.Суставная разминка + растяжкаПланка кисть- кисть 3\* 12рВелосипед вперед-назад 3\*12рПоднимание прямых ног 3\*12рРазножка 20р Выпрыгивание 20р Упор лежа упор присев20р | WhatsApp | 2 | Фотоотчёт |

**3 БУ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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**) |
| 7.02 | Медленный бег 5 мин.Суставная разминка + растяжкаПланка кисть- кисть 3\* 12рВелосипед вперед-назад 3\*12Поднимание прямых ног 3\*12рЛодочка 3\*12рВыпады 3-15рЛасточка 3-15р | WhatsApp | 2 | Фотоотчёт |
| 8.02 | Обучение техники работы рук в беге и в наклонеПодводящие упражнения для высокого поднимания и вывода бедра в беге 25 минПланка кисть- кисть 3\* 12рВелосипед вперед-назад 3\*12Пресс поднять ноги под 45град 50секРазножка в упоре лежа 20р  | WhatsApp | 2 | Фотоотчёт |
| 10.02 | Медленный бег 5 мин.Работа рук 25с\*3 Отжимания 10р\*3Бег на месте с высоким подниманием бедра 20с-30с-45с-30с-20сРазножка 15р на ногу \*3с | WhatsApp | 2 | Фотоотчёт |
| 11.02 | Медленный бег 10 мин.Суставная разминка + растяжкаПриседания 4\*15рЗадний выпад 12р+12р на каждую ногуОтжимание от пола 15рОбратное отжимание от лавочки 12рЛасточка 3-15р | WhatsApp | 2 | Фотоотчёт |