План занятий

на период дистанционного обучения с06.04.2020 по 12.04.2020

Отделение\_\_легкой атлетики МБУ ДО ДЮСШ № 2 г. Азова

Ф.И.О. \_\_Кацуба А.В.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема | Используемый ресурс для подачи информации (электронная почта, WhatsApp и т.д.,) | Кол-во часов по проведённым занятиям (согласно программы-теория и практика) | Форма отчета обучающегося  (тест, фотоотчет, видео и т.д.,) |
| 06.04 | **2БУ**  **Теоретическая часть**: Санитарно-гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой  **Практическая часть**:1.Бег на месте 8 мин. Разминка.  2. ОФП:   * отжимания 3\*15 раз * приседания 5\*15 раз * прыжки на месте 4\*30 раз * упражнения для мышц пресса 4\*20 раз   3. **Заминка:** Бег на месте 8 мин. Расстяжка. | WhatsApp | 2 | Видео, фото |
| **4БУ**  **Теоретическая часть:** Санитарно-гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой  **Практическая часть**: 1.Бег на месте 10 мин. Разминка.  2. ОФП:   * отжимания 4\*20 раз * приседания 5\*20 раз * прыжки на месте 4\*50 раз * упражнения для мышц пресса 4\*20 раз   3. **Заминка**: Бег на месте 10 мин. Расстяжка. | WhatsApp | 3 | Видео, фото |
| **1БУ**  **Теоретическая часть**: История развития легкой атлетики в России.  **Практическая часть**:1. Разминка  2.ОФП:   * прседания3\*20 * Отжимания 3\*15 * Прыжки на месте 3\*15 * Упражнения для мышц пресса: 3\*20 * Упражнения для мышц спины: 3\*20   **Заминк**а: Растяжка мышц. Бег на месте -5 мин | WhatsApp | 2 | Видео, фото |
| 07.05 | **2 БУ**  **Теоретическая часть**: История развития л\а в России.  **Практическая часть**: 1. Бег на месте 8 мин. Разминка.  2. ОФП:   * выпады вперед 4\*15 на к.н. * разножка 4\*20 * упражнения для икроножных мышц 4\*10 на к.н. * планка 2\*30 сек   3**.Заминка**: Бег на месте 8мин. Расстяжка. | WhatsApp | 2 | Видео, фото |
| 08.04 | **4 БУ**  **Теоретическая часть**: Правила соревнований по отдельным видам л/а.  **Практическая част**ь: 1. Бег на месте 10 мин. Разминка.  2. ОФП:   * выпады вперед 4\*15 на к.н. * разножка 4\*20 * упражнения для икроножных мышц 4\*10 на к.н. * планка 2\*30 сек   3**. Заминка**:бег на месте 10 мин. Расстяжка. | WhatsApp | 3 | Видео, фото |
| **4 БУ**  **Теоретическая часть**: Правила соревнований по отдельным видам л/а.  **Практическая част**ь: 1. Бег на месте 10 мин. Разминка.  2. ОФП:   * выпады вперед 4\*15 на к.н. * разножка 4\*20 * упражнения для икроножных мышц 4\*10 на к.н. * планка 2\*30 сек   3**. Заминка**:бег на месте 10 мин. Расстяжка | WhatsApp | 3 | Видео, фото |
|  |  |  |  |
| **1БУ**  **Теоретическая часть**: История развития легкой атлетики в России.  **Практическая часть**:1. Разминка  2.ОФП:   * прседания3\*20 * Отжимания 3\*15 * Прыжки на месте 3\*15 * Упражнения для мышц пресса: 3\*20 * Упражнения для мышц спины: 3\*20   **Заминк**а: Растяжка мышц. Бег на месте -5 мин |  |  |  |
| **4 БУ**  **Теоретическая часть**: Правила соревнований по отдельным видам л/а.  **Практическая часть:** 1.Бег на месте 10 мин. Разминка.  2. ОФП:   * выпады вперед 4\*15 на к.н. * разножка 4\*20 * упражнения для икроножных мышц 4\*10 на к.н. * планка 2\*30 сек   3**. Заминка**: бег на месте 10 мин. Расстяжка. | WhatsApp | 3 | Видео, фото |
| 09.04 | .**4 БУ**  **Теоретическая часть**: Основы техники видов в л/а.  **Практическая часть:** 1.Бег на месте 10 мин. Разминка.  2. Прыжковая (лестница, если многоэтажный дом):   * тройной на двух ногах 10 раз (10 раз вверх) * тройной на одной ноге 5 раз на к.н. (5 раз на к.н. вверх)   3. Пробежки 10 раз ( забегания вверх по лестнице 10 раз)  4. Упражнения на мышцы пресса 4\*20 раз  5. Планка 2\*60 сек  6.**Заминка**: бег на месте 8 мин | WhatsApp | 3 | Видео, фото |
|  | **2 БУ**  **Теоретическая часть:** Гигиена закаливания врачебный контроль.  **Практическая часть**: 1.Бег на месте 8 мин. Разминка.  2. ОФП:   * выпады вперед 4\*15 на к.н. * разножка 4\*20 * упражнения для икроножных мышц 4\*10 на к.н. * планка 2\*30 сек   3**.Заминка**:.бег на месте 5-мин. Расстяжка | WhatsApp | 2 | Видео, фото |
| 10.04 | **4 БУ**  **Теоретическая часть**: Основы техники видов в л/а.  **Практическая часть:** 1.Бег на месте 10 мин. Разминка.  2. Прыжковая (лестница, если многоэтажный дом):   * тройной на двух ногах 10 раз (10 раз вверх) * тройной на одной ноге 5 раз на к.н. (5 раз на к.н. вверх)   3. Пробежки 10 раз ( забегания вверх по лестнице 10 раз)  4. Упражнения на мышцы пресса 4\*20 раз  5. Планка 2\*60 сек  6.**Заминка**: бег на месте 8 мин | WhatsApp | 3 | Видео, фото |
| 10.04 | **4 БУ**  **Теоретическая часть**: Основы техники видов в л/а.  **Практическая часть:** 1.Бег на месте 10 мин. Разминка.  2. Прыжковая (лестница, если многоэтажный дом):   * тройной на двух ногах 10 раз (10 раз вверх) * тройной на одной ноге 5 раз на к.н. (5 раз на к.н. вверх)   3. Пробежки 10 раз ( забегания вверх по лестнице 10 раз)  4. Упражнения на мышцы пресса 4\*20 раз  5. Планка 2\*60 сек  6.**Заминка**: бег на месте 8 мин | WhatsApp | 3 | Видео, фото |
|  | **2 БУ**  **Теоретическая часть:** Гигиена закаливания врачебный контроль.  **Практическая часть**: 1.Бег на месте 8 мин. Разминка.  2. ОФП:   * выпады вперед 4\*15 на к.н. * разножка 4\*20 * упражнения для икроножных мышц 4\*10 на к.н. * планка 2\*30 сек   3**.Заминка**:.бег на месте 5-мин. Расстяжка. | WhatsApp | 2 | Видео, фото |
| 11.04 | 4 БУ  **Практическая часть**:  1.Бег на месте 8 мин. Разминка.  2. Круговая тренировка: 3 серии (отдых между станциями 1 мин)   * Приседание на месте 40 сек * упражнение на пресс 30 сек * бег в упоре 40 сек * отжимания 20 сек * прыжки на месте 40 сек * планка 40 сек * бег на месте 45 сек * 3**. Заминка**: бег на месте 8 мин переходящий в шаг | WhatsApp | 3 | Видео, фото |
|  | **1 БУ**  **Теоретическая часть**: Гигиена, врачебный контроль .Предупреждение травм.  **Практическая часть:1**. Бег на месте. Разминка  ОФП:   * Упр-ия на руки: Вращения, махи руками * Упр-ия на мышцы туловища * Упр-ия на ноги:Быстрые приседания 3\*20 * Прыжки через преграду с двух ног 3\*20 * Разножка 3\*20 * Упражнения на мышцы   Пресса 3\*15  **Заминка**: упражнение на стопу 100 раз. Расстяжка. | WhatsApp | 2 | Видео, фото |
|  | **4 БУ**  **Теоретическая часть**: Основы технической подготовки спринтера.  **Практическая часть**: 1.Бег на месте 8-мин. Разминка  2. Прыжковая (лестница, если многоэтажный дом):   * тройной на двух ногах 10 раз (10 раз вверх) * тройной на одной ноге 5 раз на к.н. (5 раз на к.н. вверх)   3. Пробежки 10 раз ( забегания вверх по лестнице 10 раз)  4. Упражнения на мышцы пресса 4\*20 раз  5. Планка 2\*60 сек  6**. Заминка**: Бег на месте 10 мин. Переходя на шаг. | WhatsApp | 3 | Видео, фото |