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. Разминка2.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. Разминка2.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 раз5. 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 раз5. 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 раз5. 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. РазминкаОФП: * 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. Разминка2. 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 раз5. Планка 2\*60 сек 6**. Заминка**: Бег на месте 10 мин. Переходя на шаг. | WhatsApp | 3 | Видео, фото |