План занятий

на период дистанционного обучения с11.05.2020 по 17.05.2020

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.,) |
| 11.05 | **2БУ**  **Теоретическая часть**: Развитие л/а в России.  **Практическая часть**:1.Бег на месте 8 мин. Разминка  **ОФП**:  Выпрыгивания в верх 3\*20  Наклоны в стороны 3\*20  Наклоны к противоположной ноге 3\*20  Упражнение для спины 10 раз.  Круговые вращения туловища 10 раз  Выпады вперед назад 3\*20 на к. н.  Упражнение для спины(И.П.на животе поднять только торс ноги зафиксированы) 3 \* 20  Отжимания 3\*20  Подтягивание -дев.- 7 раз мал-10 раз  Упражнение для пресса 3\*20  Приседания 3\*20  Прыжки в верх с подтягиванием колен к груди 3\*15  Быстрая разножка 3 \*15  **Заминка:** Бег на месте 8 мин. Шагом 5 мин. Растяжка.  . | WhatsApp | 2 | Видео, фото |
| **4БУ**  **Теоретическая часть:** Правила соревнований по отдельным видам л/а  **Практическая часть**: 1.Бег на месте 10 мин. Разминка.  **2. ОФП**: **Работа с весом 1,5-2,5кг**  И.П. Подняться на носки с весом 3\*15  Присед на носках с весом руки в стороны 3\*15  И.П. сидя на стуле опускаем корпус назад 3\*12  Упражнение на стуле для спины 3\*12  Упражнение на лавке для мышц груди с весом 3\*15  Отжимание с весом 3\*12  Выпады 3\*20 на к.н.  Планка 2\*60 сек  Все остальное делаем по схеме.  3. **Заминка**: Бег на месте 10 мин. Переходя на шаг. Растяжка. | WhatsApp | 3 | Видео, фото |
|  |  |  |  |
| 11.05 | **1БУ**  **Теоретическая часть**: Гигиена закаливания врачебный КОНТРОЛЬ.  **Практическая часть**:1. Бег на месте 8 мин. Разминка.  2.ОФП: Занятия с мячом (обычный мяч! любой игровой )   * Прыжки вверх с мячом 3\*15(рис.1) * Бросок мяча вверх 3\*15(рис.2,3)   Броски мяча через ногу 3\*15( рис.4)   * Подъем корпуса с мячом работа на пресс 3\*15(рис.5) * Из положения лежа над головой бросок мяча вверх 3\*1 5 (рис6) * Упражнения для спины и ног с мячом 3\*20 (рис.7 ) * В положении «Рыбки» выброс мяча из-за головы 3\*20 (рис8) * Подтягивание ног к груди с мячом: 3\*20 (рис.9) * Упражнение на пресс с мячом 3\*20 (рис.10) * Упражнения на быстроту: Разножка быстро 3\*20 * Упражнение на пресс 3\*20( рис.11)   **Заминк**а: Бег на месте 5 мин. Растяжка. | WhatsApp | 2 | Видео, фото |
| 12.05 | **4 БУ**  **Теоретическая част**ь: Краткие свед-ия о строении и фун-циях чел-ка .Влияние ФК на организм чел-ка.  **Практическая част**ь: 1. Бег на месте 10 мин. Разминка. Растяжка.  2. ОФП: **На месте:**   * Высокое поднимание бедра 3\*20 сек. * «Захлест» голени 3\*20 сек * Выпрыгивание на к.н. в верх 3\*20 раз * Тройная разножка на месте вверх 3\*20 раз * «Олений шаг» вверх 3\*20раз * Бег в упоре у стены 3\*30 сек. * Ягодичный мост 3\*30раз * «Альпинист» быстро 3\*20раз * На пресс: «Скручивания» 3\*30 раз * Планка 2\*60сек.   3**. Заминка**: бег на месте 10 мин. Растяжка. | WhatsApp | 3 | Видео, фото |
| **4 БУ**  **Теоретическая част**ь: Краткие свед-ия о строении и фун-циях чел-ка .Влияние ФК на организм чел-ка.  **Практическая част**ь: 1. Бег на месте 10 мин. Разминка. Растяжка.  2. ОФП: **На месте:**   * Высокое поднимание бедра 3\*20 сек. * «Захлест» голени 3\*20 сек * Выпрыгивание на к.н. в верх 3\*20 раз * Тройная разножка на месте вверх 3\*20 раз * «Олений шаг» вверх 3\*20раз * Бег в упоре у стены 3\*30 сек. * Ягодичный мост 3\*30раз * «Альпинист» быстро 3\*20раз * На пресс: «Скручивания» 3\*30 раз * Планка 2\*60сек.   3**. Заминка**: бег на месте 10 мин. Растяжка. | WhatsApp | 3 | Видео, фото |
| **2 БУ**  **Теоретическая часть :**Основы тех-ки видов л/а  **Практическая часть**: 1.Бег на месте 8 мин. Разминка. Гимастичиские упр-ия (все примеры я даю в общей группе нашей)  2. ОФП:   * приседания 3\*15 * приседания «суммо»(широко поставив ноги) 3\*15 * упражнения для икроножных мышц 4\*10 на к.н. * «Ягодичный мостик 3\*15 * И.П. лежа на спине поднимание ног 3\*15 * И.П лежа на спине подтянуть ноги к груди 3\*15 * Отжимание с колен 3\*20 * «Динамичная планка» 2 \*20 сек * Упр-ия на быстроту:Высокое поднимание бедра 3\*30 сек. * Работа руками «имитация бега» 3\*30 сек * Упр-ия на пресс: 3\*15   3**.Заминка**:.Упр-ие на стопу100 раз(можно заменить на скакалку ,имитация скакалки) Спортивный шаг 8 мин.Растяжка. Дыхательные упр-ия. | WhatsApp | 2 | Видео, фото |
|  |  |  |  |
| **4 БУ**  **Теоретическая часть**: Основные технические виды в л/а.  **Практическая част**ь: 1. Бег на месте 10 мин. Разминка. Растяжка (упр-ия и их выполнения есть в группе)  2. ОФП:   * выпады вперед 3\*15 на к.н. * планка с прыжками 10 раз * «лодочка» 20 раз * Джампинк- джек 30 раз * Отжимание с «колен» 10 раз * Присед с прыжком в верх 10 раз * Ягодичный мост 25 раз * «Альпинист» 30 раз * «Динамическая планка» 10 раз * Отдых между упр-ми 30 сек. Выполнить 3 круга между кругами 2-3 мин. отдых.   3**. Заминка** :бег на месте 10 мин. Растяжка. | WhatsApp | 3 | Видео, фото |
| 13.05 | **1 БУ**  **Теоретическая часть**: Санитарно-гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой  **Практическая часть**: 1. Бег на месте 8 мин. Разминка,Растяжка.  2. ОФП:   * приседания 3\*20 * Выпады в перед на к.н. 3\*20 * Выпады назад 3\*20 * «Ягодичный мостик» 3\*20 * Отжимание 3\*20 * Пресс 3\* 20 * «складной нож» 3 \*12 * «Рыбка» 3\*20 * Разножка 3\*20н к.н.   3**. Заминка**: Ходьба на месте 10 мин. Расслабление мышц, растяжки. | WhatsApp | 2 | Видео, фото |
| 13.05 | **4 БУ**  **Теоретическая часть**: Краткие сведения о строении и фнк-иях человека .Влияние ФК на организм человека.  **Практическая часть:** 1.Бег на месте 10 мин. Разминка.  Высокое поднимание «бедра 3\*20 раз  З ахлест голени 3\*20 раз  Выпрыгивание вверх 3\*20 на к.н  Тройная разножка на месте вверх 3\*20 раз  «Олений шаг» на месте вверх 3\*20 раз  Бег в упоре у стены 3\*20 сек.  «Альпинист быстро» 3\*20 раз  Быстрые выпрыгивания вверх с разведением рук 3\*20 раз  Ягодичный мостик 3\*20 раз  На пресс: скручивание 3\*30 раз  6.**Заминка**: бег на месте 8 мин Растяжка. | WhatsApp | 3 | Видео, фото |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 14.05 | **2 БУ**  **Теоретическая часть :**Краткие сведения о строении и функциях человека .Влияние ФК на организм человека.  **Практическая часть**: 1.Бег на месте 8 мин. Разминка.  2**. Круговая тренировка на выносливость**:   * Прыжки через лавку 3\*15 * Повороты корпуса 3\*15 * Альпинист» .3\*15 * Наклоны « 3\*15 * Выпады 3\*15 * Отжимание от лавки 3\*15 * Лежа на спине разножка быстро 3\*15 * Прыжки вверх с подтягиванием колен к груди 3\*15 * Повороты шеи 10 раз.   Рыбка 3\*20   * Упр-ия на пресс : 3\*15 * Скручивание 3\*20 * Складной нож 3\*1%   3**.Заминка**:.Упр-ие на стопу100 раз(можно заменить на скакалку ,имитация скакалки) Спортивный шаг 8 мин.Растяжка. Дыхательные упр-ия. | WhatsApp | 2 | Видео, фото |
| 14.05 | 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 |
| 15.05 | **2 БУ**  **Теоретическая часть**: Основы техники низкого старта.  **Практическая часть:** 1.бег на месте 8 мин. Разминка  2. Прыжковая подготовк:   * Выпрыгивания вверх 3\*15 * Работа со своим весом 3\*15   3. И.П из планки вернуться в присед 3\*15  4Пульсирующие выпады на к. н. 3\*15  Для спины+пресс: наклоны назад сидя на стуле 3\*15  Выпрыгивание вверх 3\*15  И.П.высокая планка опускаясь вниз отвести одну ногу вверх 3\*15  Скачки с наги на ногу в наклоне на месте 3\*15  Скачки вертикальные с махом и хлопком на к.н. 3\*15  Планка 30 сек.  6. **Заминка**: Бег на месте 8 мин. Растяжка. | WhatsApp | 2 | Видео, фото |
| 15.05 | **4 БУ**  **Теоретическая часть**: Основы технической подготовки спринтера.  **Практическая часть**: 1.Бег на месте 8-мин. Разминка ,растяжка, гимнастика(упр-ия приложены в группе)  2. Упражнения с весом внешних предметов:   * мышцы шеи ,средней дельты 3\*15 * Работа на грудные мышцы 3\*15 * Работа на бицепс 3\*15 * Работа на дельты передние и задние ,трицепс 3\*15 * «динамическая планка» 3\*15 * Отжимание с колен 3\*15 * Работа для мышц рук 3\*15 (можно с утяжелением не более 3 кг) * Подтягивание ног к груди 3\*15 * И положения лежа махи ногами 3\*15 * Планка с широкой постановкой ног 2\*30 сек.     6**. Заминка**: Бег на месте 10 мин. Переходя на шаг. Растяжка. | WhatsApp | 3 | Видео, фото |
| **4 БУ**  **Теоретическая часть**: Основы технической подготовки спринтера.  **Практическая часть**: 1.Бег на месте 8-мин. Разминка ,растяжка, гимнастика(упр-ия приложены в группе)  2. Упражнения с весом внешних предметов:   * мышцы шеи ,средней дельты 3\*15 * Работа на грудные мышцы 3\*15 * Работа на бицепс 3\*15 * Работа на дельты передние и задние ,трицепс 3\*15 * «динамическая планка» 3\*15 * Отжимание с колен 3\*15 * Работа для мышц рук 3\*15 (можно с утяжелением не более 3 кг) * Подтягивание ног к груди 3\*15 * И положения лежа махи ногами 3\*15 * Планка с широкой постановкой ног 2\*30 сек.     6**. Заминка**: Бег на месте 10 мин. Переходя на шаг. Растяжка. | WhatsApp | 3 | Видео, фото |
| **1 БУ**  **Теоретическая часть**: История развития л/а в России .  **Практическая часть:1**. Бег на месте 8 мин. Разминка ,гимнастика.  ОФП:   * Отжимания 3\*15 * Приседания 3\*15 * Выпады в перед 3\*15 на к.н. * Скачки в верх 3\*15 на к.н. * Прыжки через преграду с двух ног 3\*20 * Разножка 3\*20 * Упражнения на мышцы   Пресса 3\*15  **Заминка**: Ходьба на месте 10 мин. Растяжка | WhatsApp | 2 | Видео, фото |
| 16.05 | **4 БУ**  **Теоретическая часть**: Правила соревнований по отдельным видам л/а.  **Практическая част**ь: 1. Бег на месте 10 мин. Разминка. гимнастика.  2. ОФП:   * прыжковая подготовка выпрыгивание 4\*30 * Прыжки вверх руки вверх с прыжком 4\*30 * Скакалка или имитация 3\*50 * Выпрыгивание из приседа 3\*30 разножка на месте 3\*40 * Перепрыгивание через скакалку 3\*15 * (Обороты с выпрыгиванием 3\*10 * Прыжки вверх 3\*30 * Перепрыгивание преграды 30 раз (Запрыгивания на тумбу или любую другую возвышенность) 40 раз * Для спины:» рыбка» 40 раз * На пресс: 4\*20   3**. Заминка**: Бег в «упоре» ходьба – 5 мин. Растяжка. | WhatsApp | 3 | Видео, фото |  |
|  |  |  |  |  |  |