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\*15Быстрая 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\*15Присед на носках с весом руки в стороны 3\*15И.П. сидя на стуле опускаем корпус назад 3\*12Упражнение на стуле для спины 3\*12Упражнение на лавке для мышц груди с весом 3\*15Отжимание с весом 3\*12Выпады 3\*20 на к.н.Планка 2\*60 секВсе 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 раз6.**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. Разминка2. Прыжковая подготовк:* Выпрыгивания вверх 3\*15
* Работа со своим весом 3\*15

3. И.П из планки вернуться в присед 3\*154Пульсирующие выпады на к. н. 3\*15Для спины+пресс: наклоны назад сидя на стуле 3\*15Выпрыгивание вверх 3\*15И.П.высокая планка опускаясь вниз отвести одну ногу вверх 3\*15Скачки с наги на ногу в наклоне на месте 3\*15Скачки вертикальные с махом и хлопком на к.н. 3\*15Планка 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 |  |
|  |  |  |  |  |  |