План занятий

на период дистанционного обучения с 27.04.2020 по .02.05.2020

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.,) |
| 27.04 | **2БУ****Теоретическая часть**: Гигиена. Врачебный контроль. Предупреждение травм в л/а.**Практическая часть**:1.Бег на месте 8 мин. Разминка .Гимнастика.2.Прыжковая подготовка: * приседания 3\*20 раз
* приседания с выпрыгиванием вверх 3\*20раз
* прыжки вверх носки на себя 3\*20 раз
* прыжки через препятствие на двух ногах 3\*20 раз
* Упражнение выпрыгивание вверх 3\*20 на к.н.
* Для мышц спины: «рыбка 3\*20
* На пресс:»складной нож» 3\*15
* Подъем ног из положения лежа 3\*15
* «скручивания» 3\*15

3. **Заминка:** Бег на месте 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. ГимРазминка.2. ОФП: * Прыжки (можно по лестнице ) 10 раз
* Выпады вперед 4\*15 раз на к.н.

Выпрыгивания вверх из приседа 4\*15 разПрыжки «кенгуру» 4\*15Динамическая планка + выпрыгивание вверх 3\*15«Олений шаг» на месте вверх 4\*20«рыбка» 3\*20* упражнения для мышц пресса 4\*20 раз

3. **Заминка**: Бег на месте 5 мин. Ходьба с высоким коленом. Растяжка. | 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 |
| 28.04 | **2 БУ****Теоретическая часть**: Гигиена .закаливание, врачебный контроль**Практическая часть**: 1. Бег на месте 8 мин. Разминка.2. ОФП: наклоны с поворотом 3\*10 (рис .1)Наклоны впере 3\*10 (рис.2)Наклоны в стороны 3\*10 ( рис.3)Наклоны назад 3\*10 ( рис. 5) Забегание на лестницу 10 раз ( или быстрый бег на месте 30 сек.Махи ногами 2\*10 (рис7)Вымах вперед колено 2\*10 на к. н.Наклоны вперед «складка» 15 раз ( рис.8)Махи над спинкой стула 3\*20 на к.н.(рис.9)Упр-ия для пресса:»двойная складка»20 раз (рис.15)В положении «березки» сделать ножницы 20 раз.(рис.18) «рыбка» 3\*15 (рис 23)3**.Заминка**: Бег в упоре 8 мин.(рис21). Ходьба на месте угол колена 90% Растяжка.  | WhatsApp | 2 | Видео, фото |
| **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 (рис.1)
* Прыжки вверх руки вверх с прыжком 4\*30 (рис.2)
* Скакалка или имитация 3\*50 (рис3)
* Выпрыгивание из приседа 3\*30 (рис7)
* разножка на месте 3\*40
* Перепрыгивание через скакалку 3\*15 (р.8)
* Обороты с выпрыгиванием 3\*10 (р.9)

Прыжки вверх 3\*30 (р.9)* Перепрыгивание преграды 30 раз (р 18)
* Запрыгивания на тумбу или любую другую возвышенность) (рис.19)
* Для спины:» рыбка» 40 раз
* На пресс: 4\*20

3**. Заминка**: Бег в «упоре» ходьба – 5 мин. Растяжка. | 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. гимнастика.2. ОФП: * прыжковая подготовка выпрыгивание 4\*30 (рис.1)
* Прыжки вверх руки вверх с прыжком 4\*30 (рис.2)
* Скакалка или имитация 3\*50 (рис3)
* Выпрыгивание из приседа 3\*30 (рис7)
* разножка на месте 3\*40
* Перепрыгивание через скакалку 3\*15 (р.8)
* Обороты с выпрыгиванием 3\*10 (р.9)

Прыжки вверх 3\*30 (р.9)* Перепрыгивание преграды 30 раз (р 18)
* Запрыгивания на тумбу или любую другую возвышенность) (рис.19)
* Для спины:» рыбка» 40 раз
* На пресс: 4\*20

3**. Заминка**: Бег в «упоре» ходьба – 5 мин.Растяжка.. | WhatsApp | 3 | Видео, фото |
| 29.04 |  **1 БУ** **Теоретическая часть**: Краткие свед-ия , строении фун-иях организма чел-ка,влияние ФУ на организм.**Практическая часть**: 1. Бег на месте переходящий в семенящий 8 мин..Разминка.Гимнастика.2. ОФП: Упр-ия на выносливость. Круговая тренировка.* Прыжки через лавку 3\*15 (рис.1)

Круговые повороты 3\*15 (рис.2)* Упражнение “альпинист” 3\*15(рис.3)
* Наклоны п.л. 3\*20 (рис4)
* Выпады на к.н. 3\*20(рис5)
* Отжимания от лавки ,стула 3\*15 (рис.6)
* Наклоны в перед 3\*15
* На пресс подъем ног +разножка 3\*15 (рис8)
* Прыжки верх колени тянуть к гркди3\*15 (рис9)
* Повороты торса 3\*15 (рис 9)

3**. Заминка Бег на месте 8 мин**: Ходьба 5 мин. Расслабление мышц, растяжки. | WhatsApp | 2 | Видео, фото |
| 29.04 | **4 БУ****Теоретическая часть**: Правила соревнований их проведение и орг-ция.**Практическая часть:** 1.Бег на месте 10 мин Разминка.гимнастика.2**. Круговая тре-ка между упр-ями 30 сек. Отдых. Между кругами 2 мин.**На месте шагом «высоко поднятое колено» угол 90% 4\*20Прогиб назад с «фитнес-планкой» 2\*20(рис2)Повороты с «фитнес-планкой» 4\*20 (Рис.3)Упражнение для рук с планкой 4\*20 (рис.4)Подтягивание 4\*20 (рис.5)Подъем ног к спинке стула 4\*20 (рис.?0Упражнение для спины 20 раз (рис8)«Скалолаз» и упор 4\*20 (рис.9)Высокое поднимание бедра» (рис10)Упр-ия на косые мышцы и мышцы рук 4\*20 ( рис11)Отжимания 4\*20 (рис.12)Наклоны сидя на стуле 4\*20 (рис.13) 6.**Заминка**: Ходьба 10 мин. Дыхательные упр-ия. | WhatsApp | 3 | Видео, фото |
|  |  |  |  |  |
|  | **4 БУ****Теоретическая часть**: Правила соревнований их проведение и орг-ция.**Практическая часть:** 1.Бег на месте 10 мин Разминка.гимнастика.2**. Круговая тре-ка между упр-ями 30 сек. Отдых. Между кругами 2 мин.**На месте шагом «высоко поднятое колено» угол 90% 4\*20Прогиб назад с «фитнес-планкой» 2\*20(рис2)Повороты с «фитнес-планкой» 4\*20 (Рис.3)Упражнение для рук с планкой 4\*20 (рис.4)Подтягивание 4\*20 (рис.5)Подъем ног к спинке стула 4\*20 (рис.?0Упражнение для спины 20 раз (рис8)«Скалолаз» и упор 4\*20 (рис.9)Высокое поднимание бедра» (рис10)Упр-ия на косые мышцы и мышцы рук 4\*20 ( рис11)Отжимания 4\*20 (рис.12)Наклоны сидя на стуле 4\*20 (рис.13) 6.**Заминка**: Ходьба 10 мин. Дыхательные упр-ия. | WhatsApp | 3 | Видео, фото |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 30.04 | **2 БУ****Теоретическая часть**: Основы техники низкого старта.**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 3\*30 сек 6. **Заминка**: Бег на месте 8 мин.  | WhatsApp | 2 | Видео, фото |
| 02.05 | **4 БУ****Теоретическая часть**: Основы технической подготовки спринтера.**Практическая часть**: 1.Бег на месте **БУ** 10-мин. Разминка.Гимнастика.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)«Рыбка» 3\*154. 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 |
|  |  |  |  |  |
| **1БУ****Теоретическая часть**: История развития л/а в России.**Практическая часть**:1.Бег на месте 8 мин. Разминка. Гимнастика.2. ОФП: * Сгибание разгибание рук свесом 3\*12
* Наклоны в весом 3\*12 с весом
* Толчки от груди с весом 3\*8
* Махи руками с весом 3\*10
* Присед с весом с разведением колен 3\*15
* Наклоны с мячом (можно без)
* Упражнение с фитнес-планкой 3\*15
* Упр-ие «рыбка » 3\*15
* Упражнение на пресс 4\*30

3. **Заминка:** Бег на месте 8 мин. Растяжка. | Видео, фото | 2 | Видео, фото |
|  | **4БУ****Теоретическая часть**: Правила соревнований по отдельным видам л/а.**Практическая часть**: 1.Бег на месте 10 мин.Разминка. Растяжка . Гимнастические упр-ия2. ОФП: **Круговая тренировка: Выполнение 3Круга.Отдых меду кругами 60 сек . между упр. 10 сек.**1.Выпады в перед 10 раз на к.н.(выполнять правильно!)2.Планка с прыжком 10 раз (выполнять правильно) как на рис.( рис.2)3.«Лодочка » или «рыбка» 20 раз. (рис.3)4.Присед с прыжком 10 раз (рис.4)5.Отжимание с «колен» 10 раз (рис.5) 6.«Джампинг-джек» 30 раз (рис.6) 1. Ягодичный мостик (с фитнес-резинкой) 25 раз2. «Альпинист» 30 раз (рис3)3.Динамическая планка 10 раз (рис4)**Выполнять 3 круга** Сделать упражнение на стопу 3\*20 Заминка: Бег на месте 10 мин. Переходящий в шаг. Растяжка! | WhatsApp | 3 | Видео, фото |
|  |  |  |  |  |