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 раз  Прыжки «кенгуру» 4\*15  Динамическая 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. 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 |
| 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\*20  Прогиб 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.?0  Упражнение 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\*20  Прогиб 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.?0  Упражнение 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. 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 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\*15  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 |
|  |  |  |  |  |
| **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-ия  2. 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 раз  2. «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 |
|  |  | |  |  |  |