

План-конспект

дистанционных занятий для обучающихся в МАУ «СШОР № 12» на период с 01 по 12 апреля 2020 года

Тренер: Козлов Вячеслав Иванович

Группа: ТСС-4 г.о.

Объединение/ год обучения	Дата	Дистанционное задание	Формы контроля
Лёгкая атлетика	01.04	<p>Выполнить Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</p> <p>До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения).</p> <p>1. И.П.-основная стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-2 в правую сторону, 3-4 в левую сторону.</p> <p>2.И.П. –основная стойка руки перед грудью</p> <p>1-2 Рывки руками перед грудью</p> <p>3-4 поворот туловища рывки и отведение рук в сторону</p> <p>3.И.П.- основная стойка, правая рука вверх, левая в низу</p> <p>1-2 Рывки руками</p> <p>3-4 Рывки руками со сменой положения рук</p> <p>4. И.П. – основная стойка руки на пояс</p> <p>1-2 Наклон туловища вправо</p> <p>3-4 Наклон туловища влево</p> <p>5. И.П.-основная стойка ноги врозь, руки в стороны</p> <p>1-2 Наклон вперед левой рукой коснуться правой ноги</p> <p>3-4 Наклон вперед правой рукой коснуться левой ноги</p> <p>6. И.П.-основная стойка.</p> <p>1-прогиб назад руки вверх</p> <p>2-наклон в низ руки вперед</p> <p>3-присест руки вперед</p> <p>7.И.П.- основная стойка</p> <p>1. Прыжок вверх ноги врозь с хлопком над головой</p> <p>2.И.П.</p> <p>3. Прыжок вверх ноги врозь с хлопком над головой.</p> <p>Посмотреть видео на youtu.be/ithjDDD7wKQ</p>	Фототчет по WhatsApp

	02.04	Комплекс упражнений с гимнастической палкой для укрепления мышц спины и живота. Просмотр видео YouTube: техника прыжков в длину. Выполнить Комплекс упражнений № 1 по ОФП.	Фототчет по WhatsApp
	03.04	Классическая утренняя зарядка. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, спины и стопы. Сгибание разгибание рук в упоре. Просмотр видео на YouTube: Бег на короткие дистанции. Упражнения для гибкости.	Фототчет по WhatsApp
	04.04	Комплекс ОРУ со скакалкой. Просмотр видео YouTube: Упражнения со скакалкой. Упражнения для гибкости. Выполнить Комплекс упражнений № 1 по ОФП.	Фототчет по WhatsApp
	06.04	Утренняя зарядка, комплекс силовых упражнений: подтягивание, отжимание, приседания. Просмотр видео YouTube: Техника прыжков в высоту.	Фототчет по WhatsApp
	08.04	<u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u> До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения). 1. И.П. наклоны головы. 2. И.П.-руки в «замок»-волнообразные движения рук. 3. И.П. руки на поясе на 1,2- наклон вперед коснуться ладонями пол, 3,4- прогнуться назад (упражнение на гибкость). 4. И.П.-руки вперед, 1,2- мах правой ногой, 3,4- левой. 5. И.П.- ноги и руки в стороны 1,2- сомкнуть ноги вместе, хлопок вверх (прыжки «звездочка») 3,4- и.п. 6. И.П. Прыжок с поворотом на 360 градусов. 7. И.П. упор сзади на ногах 1,2- пережат вперед, 3,4- и.п. 8. И.П.-упор лежа-1,2-отвести правую руку вверх, 3,4- и.п. То же с другой руки.	Фототчет по WhatsApp
	09.04	Классическая утренняя зарядка. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, спины и стопы. Сгибание разгибание рук в упоре. Просмотр видео на YouTube: Бег на короткие дистанции. Упражнения для гибкости. Комплекс упражнений № 2 по ОФП.	Фототчет по WhatsApp

	10.04	<u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u>	Фототчет по WhatsApp
	11.04	Комплекс ОРУ со скакалкой. Силовые упражнения Просмотр видео YouTube: Упражнения со скакалкой. Упражнения для гибкости. <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u>	Фототчет по WhatsApp

Расписание

дистанционных занятий для обучающихся ДЮСШ №12 на период с 1 по 12 апреля 2020 года

Тренер: Козлов Вячеслав Иванович

Группа: ТСС-2г.о.

№ п/п	Ф.И.О. педагога	Дата	Дистанционное задание	Форма контроля
1	Козлов Вячеслав Иванович	01.04	<p>Выполнить комплекс упражнений № 1 по СФП До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения). 1. И.П.-основная стойка руки на пояс, правая нога вправо, левая вправо, 2- вправо, 3-4 вправо. 2.И.П. –основная стойка руки перед грудью 1-2 Рывки руками перед грудью 3-4 поворот туловища рывки и отведение рук в сторону 3.И.П.- основная стойка, правая рука вверх, левая в низу 1-2 Рывки руками 3-4 Рывки руками со сменой положения рук 4. И.П. – основная стойка руки на пояс 1-2 Наклон туловища вправо 3-4 Наклон туловища влево 5. И.П.-основная стойка ноги врозь, руки в стороны 1-2 Наклон вперед левой рукой коснуться правой ноги 3-4 Наклон вперед правой рукой коснуться левой ноги 6. И.П.-основная стойка. 1-прогиб назад руки вверх 2-наклон в низ руки вперед 3-присест руки вперед 7.И.П.- основная стойка 1. Прыжок вверх ноги врозь с хлопком над головой 2.И.П. 3. Прыжок вверх ноги врозь с хлопком над головой. Посмотреть видео на youtu.be/ithjDDD7wKQ</p>	Фототчет по WhatsApp
		02.04	<p>Выполнить комплекс упражнений № 2 по СФП Посмотреть видео на YouTube https://youtu.be/n7NdXMqlgKE</p>	Фототчет по WhatsApp

03.04	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u>	Фототчет по WhatsApp
04.04	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> Ознакомиться с сайтом Федерации легкой атлетики России http://rusathletics.info	Фототчет по WhatsApp
06.04	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> Посмотреть видео на YouTube youtu.be/ithjDDD7wKQ	Фототчет по WhatsApp
07.04	<u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u> До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения). 1. И.П. наклоны головы. 2. И.П.-руки в «замок»-волнообразные движения рук. 3. И.П. руки на поясе на 1,2- наклон вперед коснуться ладонями пол,3,4- прогнуться назад (упражнение на гибкость). 4. И.П.-руки вперед,1,2- мах правой ногой,3,4- левой. 5. И.П.- ноги и руки в стороны 1,2-сомкнуть ноги вместе, хлопокверху(прыжки «звездочка») 3,4- и.п. 6. И.П. Прыжок с поворотом на 360 градусов. 7. И.П. упор сзади на ногах 1,2- пережат вперед,3,4-и.п. 8. И.П.-упор лежа-1,2-отвести правую руку вверх,3,4-и.п. То же с другой руки.	Фототчет по WhatsApp
08.04	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u>	Фототчет по WhatsApp
09.04	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u>	Фототчет по WhatsApp
10.04	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u>	Фототчет по WhatsApp
11.04	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u>	Фототчет по WhatsApp