

Расписание  
 дистанционных (видео) занятий для обучающихся МАУ «СШОР №12»  
 тренера Медведевой Елены Анатольевны  
 на период с 13 по 30 апреля 2020 года

Группа	Часы	Дни недели						
		пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
НП-1	4	15.00- 16.00	-	15.00- 16.00	-	15.00- 16.00	-	-
УТГ-1	4	16.00- 17.00		16.00- 17.00	-	16.00- 17.00	-	-
УТГ-3	4	17.00- 18.00		17.00- 18.00		17.00- 18.00	-	-

Расписание  
 дистанционных самостоятельных занятий  
 для обучающихся МАУ «СШОР № 12»  
 тренера Медведевой Елены Анатольевны  
 на период с 06 по 12 апреля 2020 года

группа	часы	Дни недели						
		пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
НП - 1	2	-	14.00- 14.45	-	14.00- 14.45	-	-	-
УТГ-1	4	-	15.00- 16.00	-	15.00- 16.00	-	15.00- 16.00	-
УТГ-3	4	-	16.00- 17.00	-	16.00- 17.00		16.00- 17.00	-

Дистанционное обучение «Спортивное ориентирование» для групп УТГЗ тренер Медведева Е.А.

№ п/п	Ф.И.О. тренера	Объединение/группа	Дата	Дистанционное задание	Форма контроля	используемая дистанционная платформа
1	Медведева Е.А.	Спортивное ориентирование	13.04.2020	<p><b><u>Выполнить комплекс упражнений по ОФП №1:</u></b>  <b>До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения).</b></p> <p>1. Бурпи. Из положения стоя, глубоко приседаем, руки ставим на пол. Переходим с прыжка в упор лежа. Делаем 1 отжимание. Возвращаемся прыжком в приседание. Выпрыгиваем вверх в положение стоя. 5x30 раз</p> <p>2. Отжимания от пола. Принять упор лежа. Руки на ширине плеч (или выбирайте вариацию). Усилием рук поднимаете и опускаете корпус. Следит за тем, чтобы корпус был статичен. 5x30 раз</p> <p>3. Приседания. Положение стоя. Ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях. Позвоночник прямой. Медленно приседайте, будто садитесь на диван. Возвращайтесь в исходное положение. 5x30 раз</p> <p>4. Планка. Упор лежа, руки под плечами. Спина ровно. Стоим в таком положении как можно дольше. Статическое упражнение поможет укрепить мышцы кора. 5x30 раз</p> <p>5. Пресс. Ложимся на спину, ноги согнуты в коленях. Поясница прижата к полу. Поднимаем корпус, не отрывая</p>	Описание пути движения	ВКонтакте, Skype, whatsapp и т.д

				<p>поясницу.5х30 раз</p> <p>6. Бег. Забегание и сбегание по лестнице 20 минут.</p> <p><b>Упражнения на растягивание</b></p> <p>1. Упражнение наклоны в перед из положения ноги на ширине плеч коснуться пальцами рук пола. 30 сек.</p> <p>2. Упражнение наклоны в перед из положения широкая стойка ног, ладонями достаем пола. Ноги не сгибаем. 30 сек.</p> <p>3. Выпады в сторону на правую и левую ногу. По 5 раз на каждую ногу.</p> <p>Разбор дистанции заданного направления по ссылке <a href="http://www.tulospalvelu.fi/gps/2020jwsocRelayM16/">http://www.tulospalvelu.fi/gps/2020jwsocRelayM16/</a></p>		
2	Медведева Е.А.	Спортивное ориентирование	15.04.2020	<p><b><u>Выполнить комплекс упражнений по ОФП№2:</u></b></p> <p><b>До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения).</b></p> <p>1. Неправильная планка. Встать в позицию для обычной планки, расположив руки прямо под плечами. Постать ладонь одной руки на пол, а другую держать на локте. Напрячь все мышцы кора и ягодицы, чтобы тело сформировало идеальную линию от головы до носков. 2 минуты, через 30 секунд менять руку 2 серии</p> <p>2. Боковая планка с растяжкой квадрицепса. Лечь на левый бок, выпрямив ноги идеально ровно. Приподнять тело на левом локте и поднять бедра, чтобы тело оказалось под небольшим углом к полу, но было ровным, как струна. Взять</p>	Ответы на вопросы	ВКонтакте, Skype, whatsapp и т.д

себя за правую голень и правой рукой притянуть ее как можно ближе к низу спины. 2 минуты, через 30 секунд менять опорную руку. 2 серии

3. Боковые приседания. Поставить ноги на двойную ширину плеч. Опускать вес тела на левую ногу, сгибая колено и вытянув руки вперед, опуская при этом корпус как можно ниже. Когда опускаетесь в присед, поднимать носок прямой ноги вверх. Задержаться в нижнем положении, подниматься в исходное и поменять опорную ногу. 2 минуты 2 серии

4. Махи ногами. Встать ровно, разведя руки по сторонам. Поднять прямую правую ногу перед собой как можно выше. Держать корпус ровно. Опустить правую ногу и повторить то же самое с левой. 2 минуты, через 30 секунд менять опорную ногу 2 серии

5. Приседания с задержкой в нижнем положении. Встать, выровняв торс и поставить ноги на ширину плеч. Согнуть колени и опустить в присед, вытянуть руки вперед. В процессе приседания, представить себе, что вкручиваешь ступни в пол, напрягая голени (ноги будут стоять на месте, но будет чувствоваться напряжение в мышцах). Сохраняя эту нагрузку, задержаться в нижнем положении на секунду. 2 минуты 2 серии

6. Боковые приседания на одной ноге. Встать ровно, поставив ноги чуть уже ширины плеч. Поднять левую ногу, согнув ее в колене. Опуская правое бедро назад, сесть на пол так, чтобы левое колено коснулось. Чтобы держать

				равновесие, вытянуть руки вперед. Задержаться в нижнем положении и вернуться в исходное. 2 минуты 2 серии Просмотр трансляции Чемпионата Европы по спринту ссылка: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=aW7Lmxykdb4&amp;t=10s">https://www.youtube.com/watch?v=aW7Lmxykdb4&amp;t=10s</a>		
3	Медведева Е.А.	Спортивное ориентирование	17.04.2020	Просмотр трансляции Чемпионата Европы в классике ссылка: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sBLI_Svhs-E&amp;t=9s">https://www.youtube.com/watch?v=sBLI_Svhs-E&amp;t=9s</a>	Ответы на вопросы	ВКонтакте, Skype, whatsapp и т.д
4	Медведева Е.А.	Спортивное ориентирование	20.04.2020	<b><u>Выполнить комплекс упражнений по ОФП№1</u></b> Просмотр трансляции Чемпионата Европы в 'эстафете' ссылка: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3fRAvEqStnA&amp;t=4s">https://www.youtube.com/watch?v=3fRAvEqStnA&amp;t=4s</a>	Ответы на вопросы	ВКонтакте, Skype, whatsapp и т.д
5	Медведева Е.А.	Спортивное ориентирование	22.04.2020	<b><u>Выполнить комплекс упражнений по ОФП№2</u></b> Упражнения на масштаб <a href="https://infourok.ru/podborka_zadaniy_po_sportivnomu_orientirovaniyu-116025.htm">https://infourok.ru/podborka_zadaniy_po_sportivnomu_orientirovaniyu-116025.htm</a>	Ответы на вопросы	ВКонтакте, Skype, whatsapp и т.д
6	Медведева Е.А.	Спортивное ориентирование	24.04.2020	Контрольная работа по ссылке <a href="https://infourok.ru/podborka_zadaniy_po_sportivnomu_orientirovaniyu-116025.htm">https://infourok.ru/podborka_zadaniy_po_sportivnomu_orientirovaniyu-116025.htm</a>	Ответы на вопросы	ВКонтакте, Skype, whatsapp и т.д
7	Медведева Е.А.	Спортивное ориентирование	27.04.2020	<b><u>Выполнить комплекс упражнений по ОФП№1</u></b> Разбор дистанции заданного направления по ссылке <a href="http://www.tulospalvelu.fi/gps/2020jwsocRelayM20/">http://www.tulospalvelu.fi/gps/2020jwsocRelayM20/</a>	Описание пути движения	ВКонтакте, Skype, whatsapp и т.д
8	Медведева Е.А.	Спортивное ориентирование	28.04.2020	<b><u>Выполнить комплекс упражнений по ОФП№2</u></b> Просмотр трансляции Чемпионата Европы по спринту ссылка: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=aW7Lmxykdb4&amp;t=10s">https://www.youtube.com/watch?v=aW7Lmxykdb4&amp;t=10s</a>	Ответы на вопросы	ВКонтакте, Skype, whatsapp и т.д
9	Медведева Е.А.	Спортивное ориентирование	29.04.2020	Просмотр трансляции Чемпионата Европы в классике ссылка: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sBLI_Svhs-E&amp;t=9s">https://www.youtube.com/watch?v=sBLI_Svhs-E&amp;t=9s</a>	Ответы на вопросы	ВКонтакте, Skype, whatsapp и т.д
10	Медведева Е.А.	Спортивное ориентирование	29.04.2020	<b><u>Выполнить комплекс упражнений по ОФП№1</u></b> Просмотр трансляции Чемпионата Европы в 'эстафете' ссылка: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3fRAvEqStnA&amp;t=4s">https://www.youtube.com/watch?v=3fRAvEqStnA&amp;t=4s</a>	Ответы на вопросы	ВКонтакте, Skype, whatsapp и т.д
11	Медведева Е.А.	Спортивное ориентирование	30.04.2020	<b><u>Выполнить комплекс упражнений по ОФП№2</u></b> Упражнения на понятие масштаб <a href="https://infourok.ru/podborka_zadaniy_po_sportivnomu_orientirovaniyu-116025.htm">https://infourok.ru/podborka_zadaniy_po_sportivnomu_orientirovaniyu-116025.htm</a>	Ответы на вопросы	ВКонтакте, Skype, whatsapp и т.д
12	Медведева	Спортивное	30.04.2020	Контрольная работа по ссылке	Ответы на	ВКонтакте,

	Е.А.	ориентирование	<a href="https://infourok.ru/podborka_zadaniy_po_sportivnomu_orientirovaniyu-116025.htm">https://infourok.ru/podborka_zadaniy_po_sportivnomu_orientirovaniyu-116025.htm</a>	вопросы	Skype, whatsapp и т.д
--	------	----------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------	--------------------------

№ п/п	Ф.И.О педагога	Объединение/год обучения	Дата	Дистанционное задание	Форма контроля	
1	Медведева Е.А.	ГНП 1 Спортивное ориентирование	13.04	<p>Общая физическая подготовка. Спортивная карта, масштаб карты. Компас и ориентирование карты.</p> <p><b>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</b>  <b>До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы</b> (общеразвивающие упражнения).</p> <p>1.И.П. (исходное положение) – упор и лежа. Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола –2 подхода по 7 раз. (не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо).</p> <p>2. И. П. – ноги на ширине плеч, приседание с выпрыгиванием -2 подхода по 10 раз.</p> <p>3. И.П. – лежа на спине руки на плечи, ноги полусогнуты в коленях. Сгибание и разгибание туловища (пресс)2х15раз.</p> <p>4. И.П. – лежа на животе руки вытянуты вперед локтями не касаемся пола, ноги, вместе не сгибая в коленном суставе выполняем упражнение «лодочка» 2х30 сек.</p> <p>5.И.П. – лечь на пол, руки вдоль туловища. Поднимание и опускание прямых ног –2х20 раз (таз не отрывать от пола).</p> <p>Ссылка:(видео урок 2)  <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLf3COLXLD4AIRNqSJaUUsYNO_UbdZws5u">https://www.youtube.com/playlist?list=PLf3COLXLD4AIRNqSJaUUsYNO_UbdZws5u</a></p>	<p>Ответы на вопросы в WhatsApp</p>	
			20.04			<p><b>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</b>  Дистанция, как она обозначается на карте и какие виды встречаются на соревнованиях.</p> <p>Ссылка: (видео урок 3)  <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLf3COLXLD4AIRNqSJaUUsYNO_UbdZws5u">https://www.youtube.com/playlist?list=PLf3COLXLD4AIRNqSJaUUsYNO_UbdZws5u</a></p>
			27.04			