

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУДО
 «СШОР № 12»
 _____ О.В. Алексеева
 « ____ » _____ 2020 г.

РАСПИСАНИЕ
 учебно-тренировочных занятий отделения киокусинкай МАУДО «СШОР № 12»
 в малом спортивном зале МАУДО «СШОР № 12» с 1.04-30.04.2020 г.

Тренер- Саматов Ринат Радифович

Наименование учебной группы	Количество обучающихся (чел.)	Всего часов	Дни недели, часы					
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
ГНП - 1 г. ката.	12	6	15.00-16.30 час (2 часа)		15.00-16.30 час (2 часа)		15.00-16.30 час (2 часа)	
ГНП-1 г.о. кум.	12	6	15.00-16.30 час (2 часа)		15.00-16.30 час (2 часа)		15.00-16.30 час (2 часа)	
ГНП-1 г.о. ката	12	6	15.00-16.30 час (2 часа)		15.00-16.30 час (2 часа)		15.00-16.30 час (2 часа)	
ГНП-3 г.о. кум.	12	9	16.30-17.15 (1 час)	15.00-16.30 час (2 часа)	16.30-18.00 час (2 часа)	15.00-16.30 час (2 часа)	16.30-18.00 час (2 часа)	
Итого:	48	27	7	4	6	4	6	

Расписание
дистанционных занятий для учащихся МАУСШОР №12
на период с 1 по 12 апреля 2020 года
Тренера по киокусинкай Козлов П.А., Козлова Т.М., Саматов Р.Р.

№ п/п	Ф.И.О. педагога	Объединение / группа	Дата	Дистанционное задание	Форма контроля
1	Козлов П.А. Саматов Р.Р.	<u>ГНП-1</u>	01, 6, 10.04 15.00-16.30	<p><u>ОРУ на месте</u> (общеразвивающие упражнения).</p> <p><u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u></p> <p>1.И.П. (исходное положение) – упор и лежа. Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола –3 подхода по30 раз. (не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо).</p> <p>2. И. П. – ноги на ширине плеч, приседание с выпрыгиванием с хлопками над головой. 3 подхода по 20 раз.</p> <p>3. И.П. – лежа на спине руки на плечи, ноги полусогнуты в коленях. Сгибание и разгибание туловища (пресс)3х30раз.</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» 3х30 сек.</p> <p>5.И.П. – лечь на пол, руки вдоль туловища. Поднимание и опускание прямых ног –3х30 раз (таз не отрывать от пола).</p> <p><u>Упражнения на гибкость</u></p> <p>1. И.П. – ноги на ширине плеч, выполняем складку. Руками нужно коснуться пальцев ног, не сгибая колени. Тоже упражнение в позиции ноги вместе.</p> <p>2. И.П. – складка из позиции сидя ноги врозь.</p> <p>3. И.П. – упражнение поперечный шпагат.</p> <p>4. И.П. – упражнение продольный шпагат.</p>	Фотоотчет по WhatsApp

			<p>03, 8.04</p> <p>15.00-16.30</p>	<p>Выполнить ОРУ и <u>Комплексе упражнений № 2 по ОФП.статика</u></p> <p><i>1.И.П.</i> (исходное положение) – упор лежа- удержание –3 подхода x 1 мин. (не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо).</p> <p>2. И. П. – ноги на ширине плеч, присев в позу стульчик от стены 3x1 мин..</p> <p>3. И.П. – лежа на спине руки на плечи, ноги полусогнуты в коленях (пресс)3x1 мин.</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» 3x1 мин.</p> <p>5. И.П. – лежа на спине оторвать ноги от пола 3x1 мин.</p> <p>6.И.П. – лечь на пол- планка 3x1 мин.</p> <p><u>Упражнения на гибкость</u></p> <p>1. Мостик удержание на мах.</p> <p>2. Березка удержание на мах.</p> <p>3. Стоика на голове удержание на мах.</p> <p>3. И.П. – упражнение поперечный шпагат 3 мин.</p> <p>4. И.П. – упражнение продольный шпагат3 мин. правый и левый</p> <p>Посмотреть фильм « Легенда №17» . Составить ответ: какова роль тренера для спортсмена? Что такое работать в « тандеме»?</p>	<p>Фототчет по WhatsApp</p>
2.	<p>Саматов Р.Р.</p> <p>Козлова Т.М.</p>	<p><u>ГНП-3</u></p> <p><u>ТСС-1</u></p> <p><u>ТСС-3</u></p> <p><u>ССМ-</u></p>	<p>01. 3, 6, 8, 10.04</p> <p>16.00-18.15</p>	<p><u>Комплексе упражнений № 1 по ОФП.</u></p> <p><i>1.И.П.</i> (исходное положение) – упор и лежа. Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола –3 подхода по30 раз. (не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо).</p>	<p>Фототчет по WhatsApp</p>

	Козлов П.А.	<u>1</u> <u>ССМ-3</u>	8.00-8.45 ч. 16.00-19.00ч.	<p>2. И. П. – ноги на ширине плеч, приседание с выпрыгиванием с хлопками над головой. 3 подхода по 20 раз.</p> <p>3. И.П. – лежа на спине руки на плечи, ноги полусогнуты в коленях. Сгибание и разгибание туловища (пресс)3х30раз.</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» 3х30 сек.</p> <p>5.И.П. – лечь на пол, руки вдоль туловища. Поднимание и опускание прямых ног –3х30 раз (таз не отрывать от пола).</p> <p><u>Упражнения на гибкость</u></p> <p>1. И.П. – ноги на ширине плеч, выполняем складку. Руками нужно коснуться пальцев ног, не сгибая колени. Тоже упражнение в позиции ноги вместе.</p> <p>2. И.П. – складка из позиции сидя ноги врозь.</p> <p>3. И.П. – упражнение поперечный шпагат.</p> <p>4. И.П. – упражнение продольный шпагат.</p>	
	Саматов Р.Р. Козлова Т.М. Козлов П.А.	<u>ГНП-3</u> <u>ТСС-1</u> <u>ТСС-3</u> <u>ССМ-1</u> <u>ССМ-3</u>	02, 4, 7, 9, 11.04 16.00-18.15 8.00-8.45 ч. 16.00-19.00ч.	<p>Выполнить ОРУ и <u>Комплексе упражнений № 2 по ОФП</u></p> <p><i>1.И.П.</i> (исходное положение) – упор лежа- удержание –3 подхода x 1 мин. (не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо).</p> <p>2. И. П. – ноги на ширине плеч, присев в позу стульчик от стены 3х1 мин..</p> <p>3. И.П. – лежа на спине руки на плечи, ноги полусогнуты в коленях (пресс)3х1 мин.</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» 3х1 мин.</p> <p>5. И.П. – лежа на спине оторвать ноги от пола 3х1мин.</p> <p>6.И.П. – лечь на пол- планка 3х1 мин.</p>	Фототчет по WhatsApp

Упражнения на гибкость

1. Мостик удержание на мах.

2. Березка удержание на мах.

3. Стойка на голове удержание на мах.

3. И.П. – упражнение поперечный шпагат 3 мин.

4. И.П. – упражнение продольный шпагат 3 мин. правый и левый