

Расписание
дистанционных (видео) занятий для обучающихся МАУ «СШОР №12»
тренера Файрушина Александра Шадаевичана период с 5 апреля по 12
апреля 2020 года

Группа	Часы	Дни недели						
		пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
УТГ-1	12	16.25- 19.40	16.25- 19.40	-	-	16.25- 19.40	-	15.40- 17.55
УТГ-4 ССМ-1	20	15.00- 17.15	15.00- 17.15	-	16.30- 18.45	15.00- 17.15	15.00- 18.00	12.30- 15.30
ССМ-1	4	-	8.00- 10.30	-	8.00- 10.30	-	-	-

Дистанционное обучение «Спортивное ориентирование» для групп УТГ5, ГСС1 тренер Файрушин А.Ш.

№ п/п	Ф.И.О. тренера	Объединение/группа	Дата	Дистанционное задание	Форма контроля	используемая дистанционная платформа
1	Файрушин А.Ш.	Спортивное ориентирование	06.04.2020	<p><u>Выполнить комплекс упражнений по ОФП №1:</u> До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения).</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.5x30 раз</p> <p>6. Бег. Забегание и сбегание по лестнице 20 минут.</p> <p>Упражнения на растягивание</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 http://www.tulospalvelu.fi/gps/2020jwsocRelayM16/</p>		
2	Файрушин А.Ш.	Спортивное ориентирование	07.04.2020	<p><u>Выполнить комплекс упражнений по ОФП№2:</u></p> <p>До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения).</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: https://www.youtube.com/watch?v=aW7Lmxykdb4&t=10s		
3	Файрушин А.Ш.	Спортивное ориентирование	10.04.2020	Просмотр трансляции Чемпионата Европы в классике ссылка: https://www.youtube.com/watch?v=sBLI_Svhs-E&t=9s	Ответы на вопросы	ВКонтакте, Skype, whatsapp и т.д
4	Файрушин А.Ш.	Спортивное ориентирование	12.04.2020	<u>Выполнить комплекс упражнений по ОФП№1</u> Просмотр трансляции Чемпионата Европы в 'эстафете' ссылка: https://www.youtube.com/watch?v=3fRAvEqStnA&t=4s	Ответы на вопросы	ВКонтакте, Skype, whatsapp и т.д
5	Файрушин А.Ш.	Спортивное ориентирование	13.04.2020	<u>Выполнить комплекс упражнений по ОФП№2</u> Упражнения на масштаб https://infourok.ru/podborka_zadaniy_po_sportivnomu_orientirovaniyu-116025.htm	Ответы на вопросы	ВКонтакте, Skype, whatsapp и т.д
6	Файрушин А.Ш.	Спортивное ориентирование	14.04.2020	Контрольная работа по ссылке https://infourok.ru/podborka_zadaniy_po_sportivnomu_orientirovaniyu-116025.htm	Ответы на вопросы	ВКонтакте, Skype, whatsapp и т.д
7	Файрушин А.Ш.	Спортивное ориентирование	17.04.2020	<u>Выполнить комплекс упражнений по ОФП№1</u> Разбор дистанции заданного направления по ссылке http://www.tulospalvelu.fi/gps/2020jwsocRelayM20/	Описание пути движения	ВКонтакте, Skype, whatsapp и т.д
8	Файрушин А.Ш.	Спортивное ориентирование	19.04.2020	<u>Выполнить комплекс упражнений по ОФП№2</u> Просмотр трансляции Чемпионата Европы по спринту ссылка: https://www.youtube.com/watch?v=aW7Lmxykdb4&t=10s	Ответы на вопросы	ВКонтакте, Skype, whatsapp и т.д
9	Файрушин А.Ш.	Спортивное ориентирование	20.04.2020	Просмотр трансляции Чемпионата Европы в классике ссылка: https://www.youtube.com/watch?v=sBLI_Svhs-E&t=9s	Ответы на вопросы	ВКонтакте, Skype, whatsapp и т.д
10	Файрушин А.Ш.	Спортивное ориентирование	21.04.2020	<u>Выполнить комплекс упражнений по ОФП№1</u> Просмотр трансляции Чемпионата Европы в 'эстафете' ссылка: https://www.youtube.com/watch?v=3fRAvEqStnA&t=4s	Ответы на вопросы	ВКонтакте, Skype, whatsapp и т.д
11	Файрушин А.Ш.	Спортивное ориентирование	24.04.2020	<u>Выполнить комплекс упражнений по ОФП№2</u> Упражнения на понятие масштаб https://infourok.ru/podborka_zadaniy_po_sportivnomu_orientirovaniyu-116025.htm	Ответы на вопросы	ВКонтакте, Skype, whatsapp и т.д
12	Файрушин	Спортивное	26.04.2020	Контрольная работа по ссылке	Ответы на	ВКонтакте,

	А.Ш.	ориентирование	https://infourok.ru/podborka_zadaniy_po_sportivnomu_orientirovaniyu-116025.htm	вопросы	Skype, whatsapp и т.д
--	------	----------------	---	---------	--------------------------

Дистанционное обучение «Спортивное ориентирование» для групп УТГ5, ГСС1 тренер Файрушин А.Ш.

№ п/п	Ф.И.О. тренера	Объединение/группа	Дата	Дистанционное задание	Форма контроля	используемая дистанционная платформа
1	Файрушин А.Ш.	Спортивное ориентирование	06.04.2020	<p><u>Выполнить комплекс упражнений по ОФП №1:</u> До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения).</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 2 серии</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 2 серии</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 2 серии</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 2 серии</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.5x30 раз 2 серии</p> <p>6. Бег. Забегание и сбегание по лестнице 30 минут.</p> <p>Упражнения на растягивание</p> <p>1. Упражнение наклоны в перед из положения ноги на ширине плеч коснуться пальцами рук пола. 60 сек.</p> <p>2. Упражнение наклоны в перед из положения широкая стойка ног, ладонями достаем пола. Ноги не сгибаем. 60 сек.</p> <p>3. Выпады в сторону на правую и левую ногу. По 10 раз на каждую ногу.</p> <p>Разбор дистанции заданного направления по ссылке http://www.tulospalvelu.fi/gps/2020jwsocRelayM20/</p>		
2	Файрушин А.Ш.	Спортивное ориентирование	07.04.2020	<p><u>Выполнить комплекс упражнений по ОФП№2:</u></p> <p>До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения).</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 3 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. 3 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 3 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 3 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 3 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 3 серии Просмотр трансляции Чемпионата Европы по спринту ссылка: https://www.youtube.com/watch?v=aW7Lmxykdb4&t=10s		
3	Файрушин А.Ш.	Спортивное ориентирование	09.04.2020	Просмотр трансляции Чемпионата Европы в классике ссылка: https://www.youtube.com/watch?v=sBLI_Svhs-E&t=9s	Ответы на вопросы	ВКонтакте, Skype, whatsapp и т.д
4	Файрушин А.Ш.	Спортивное ориентирование	10.04.2020	<u>Выполнить комплекс упражнений по ОФП№1</u> Просмотр трансляции Чемпионата Европы в 'эстафете' ссылка: https://www.youtube.com/watch?v=3fRAvEqStnA&t=4s	Ответы на вопросы	ВКонтакте, Skype, whatsapp и т.д
5	Файрушин А.Ш.	Спортивное ориентирование	11.04.2020	<u>Выполнить комплекс упражнений по ОФП№2</u> Упражнения на масштаб https://infourok.ru/podborka_zadaniy_po_sportivnomu_orientirovaniyu-116025.htm	Ответы на вопросы	ВКонтакте, Skype, whatsapp и т.д
6	Файрушин А.Ш.	Спортивное ориентирование	12.04.2020	Контрольная работа по ссылке https://infourok.ru/podborka_zadaniy_po_sportivnomu_orientirovaniyu-116025.htm	Ответы на вопросы	ВКонтакте, Skype, whatsapp и т.д
7	Файрушин А.Ш.	Спортивное ориентирование	13.04.2020	<u>Выполнить комплекс упражнений по ОФП№1</u> Разбор дистанции заданного направления по ссылке http://www.tulospalvelu.fi/gps/2020jwsocRelayM20/	Описание пути движения	ВКонтакте, Skype, whatsapp и т.д
8	Файрушин А.Ш.	Спортивное ориентирование	14.04.2020	<u>Выполнить комплекс упражнений по ОФП№2</u> Просмотр трансляции Чемпионата Европы по спринту ссылка: https://www.youtube.com/watch?v=aW7Lmxykdb4&t=10s	Ответы на вопросы	ВКонтакте, Skype, whatsapp и т.д
9	Файрушин А.Ш.	Спортивное ориентирование	16.04.2020	Просмотр трансляции Чемпионата Европы в классике ссылка: https://www.youtube.com/watch?v=sBLI_Svhs-E&t=9s	Ответы на вопросы	ВКонтакте, Skype, whatsapp и т.д
10	Файрушин А.Ш.	Спортивное ориентирование	17.04.2020	<u>Выполнить комплекс упражнений по ОФП№1</u> Просмотр трансляции Чемпионата Европы в 'эстафете' ссылка: https://www.youtube.com/watch?v=3fRAvEqStnA&t=4s	Ответы на вопросы	ВКонтакте, Skype, whatsapp и т.д
11	Файрушин А.Ш.	Спортивное ориентирование	18.04.2020	<u>Выполнить комплекс упражнений по ОФП№2</u> Упражнения на понятие масштаб https://infourok.ru/podborka_zadaniy_po_sportivnomu_orientirovaniyu-116025.htm	Ответы на вопросы	ВКонтакте, Skype, whatsapp и т.д
12	Файрушин	Спортивное	19.04.2020	Контрольная работа по ссылке	Ответы на	ВКонтакте,

	А.Ш.	ориентирование	https://infourok.ru/podborka_zadaniy_po_sportivnomu_orientirovaniyu-116025.htm	вопросы	Skype, whatsapp и т.д
--	------	----------------	---	---------	--------------------------