

**План - конспект**  
 дистанционных занятий МАУ «СШОР № 12»  
 тренера Пермитина К.В. на период  
 с 06.04. 2020 по 12.04.2020

Дата	Группа	Время проведения	Дистанционные задания	Форма контроля
07.04	ГНП 2	14.45-16.30	<p><b>Разминка:</b>                      Ходьба (на пятках, на носочках, перекатом, выпадами)                      Бег на месте – 2 мин.                      ОРУ на месте: круговые движения головой, кистями, предплечьями, руками по 4 раза в каждую сторону; наклоны вперед, назад, в стороны.                      ОРУ сидя: ноги вместе, ноги врозь, барьерный шаг, перекаты.</p> <p><b>Основная часть:</b> комплекс ОФП                      1. пресс 15 раз                      2. спина (лодочка) 15 раз                      3. планка 30 сек.                      4. отжимания 10 раз                      Все упражнения повторить 2 раза.</p>	Фото отчет на ватсап
09.04	ГНП 2	14.45-16.30	<p><b>Разминка:</b>                      Ходьба (на пятках, на носочках, перекатом, выпадами)                      Бег на месте с высоким подниманием бедра – 1 мин.                      Бег с захлестыванием голени - 1 мин.                      ОРУ в движении: круговые движения головой, кистями, предплечьями, руками по 4 раза в каждую сторону; скручивания туловища (руки за головой, руки перед собой).                      ОРУ стоя: наклоны вперед, в стороны, мельница;</p> <p><b>Основная часть:</b> комплекс ОФП                      1. прыжки на месте - 1 мин.                      2. полуприседы – 30 сек.                      3. прыжки в разножке - 30 сек.                      4. выпрыгивание из полного приседа - 10 раз                      Все упражнения повторить 2 раза.</p>	Фото отчет на ватсап
11.04	ГНП 2	14.45-16.30	<p><b>Разминка:</b>                      Ходьба (на пятках, на носочках, перекатом, выпадами) – 1 мин.                      Бег на месте – 3 мин.                      ОРУ на месте: круговые движения головой, кистями, предплечьями, руками по 4 раза в каждую сторону; наклоны вперед, назад, в стороны.                      ОРУ сидя: ноги вместе, ноги врозь,</p>	Фото отчет на ватсап

			<p>барьерный шаг, перекаты, шпагат продольный и поперечный.</p> <p><b>Основная часть:</b> комплекс ОФП</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. пресс 20 раз</li> <li>2. спина (лодочка) 20 раз</li> <li>3. планка со сменой рук 30 сек.</li> <li>4. отжимания 10 раз</li> <li>5. планка боком по 30 сек. каждой стороной</li> <li>6. отжимания руки сзади 10 раз.</li> </ol> <p>Все упражнения повторить 2 раза.</p>	
12.04	ГНП 2	14.30-16.00	<p><b>Разминка:</b></p> <p>Ходьба (на пятках, на носочках, перекатом, выпадами, с высоким подниманием бедра, махами с хлопком)</p> <p>Бег на месте с высоким подниманием бедра – 1 мин.</p> <p>Бег с захлестыванием голени - 1 мин.</p> <p>Бег на прямых ногах – 1 мин.</p> <p>ОРУ в движении: круговые движения головой, кистями, предплечьями, руками по 4 раза в каждую сторону; скручивания туловища (руки за головой, руки перед собой).</p> <p>ОРУ стоя: наклоны вперед, в стороны, мельница, вращения таза;</p> <p><b>Основная часть:</b> комплекс ОФП</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. прыжки с подтягиванием колен – 10 раз.</li> <li>2. приседания – 20 раз</li> <li>3. прыжки в разножке - 20 раз</li> <li>4. выпрыгивание из полного приседа - 10 раз</li> <li>5. упор присев – упор лежа – 10 раз</li> <li>6. прыжки на скакалке – 1 мин</li> </ol> <p>Все упражнения повторить 2 раза.</p>	Фото отчет на ватсап