

Расписание
дистанционных занятий для учащихся МАУ «СШОР № 12» на период
с 1 апреля 2020 года

№ п/п	Ф.И.О. педагога	Объединение/ группа	Дата	Дистанционное задание	Форма контроля
1	Гимаева Елена Николаевна	СОГ -4	01.04 Среда 15:00-16:30.	<p><u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u></p> <p>До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения).</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>Упражнения на гибкость</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> <p>Скакалка 10 мин.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=EgVeKXByPLY</p>	Фотоотчет по WhatsApp
			3.04 Пятница 15:00-16:30.	<p>Подтягивание на перекладине</p> <p>Разминка – маховые упражнения 20 мин; Подтягивание прямым хватом – 6-9 раз; Подтягивание обратным хватом – 6-8 раз; Подтягивание разнохватом – 6-8 раз.</p> <p>Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. Понятие переутомляемости и перенапряжения. https://ru-healthlife.livejournal.com/3838067.htmlОбъективные данные самоконтроля: вес, частота пульса, восстановление пульса, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроени</p> <p>Практика: Кросс (Активная ходьба)3км. Гибкость.</p>	Фотоотчет по WhatsApp

		8.04	<p>Круговая тренировка – 3 круга. 1ст. – приседания – 20 раз. 2ст. – брюшной пресс – 20 раз. 3ст. – отжимания – 20 раз. 4ст. – выпады одной ногой – 20 раз.</p> <p>Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний.</p> <p>Знать базовые понятия «личная гигиена», «режим дня». Знать в чем специфика питания спортсмена. Знать гигиенические требования при занятиях по легкой атлетике. Знать в чем состоит профилактика заболеваний.</p> <p>Практика: Развитие силы рук. Упражнения с резиновыми амортизаторами. https://www.youtube.com/watch?v=fyd_ONVT6hs Гибкость.</p>	<p>Фотоотчет по WhatsApp</p>
		10.04	<p>Развитие гибкости.</p> <p>Разминка 20 мин.; Растяжка мышц плечевого пояса; Растяжка мышц ног; Упор присев – упор лёжа 20 раз.* 3 подхода.</p> <p>Правила соревнований по легкой атлетике.</p> <p>Знать правила соревнований. Знать базовые понятия л\а.</p> <p>Практика: Упражнения со скакалкой. Гибкость.</p>	<p>Фотоотчет по WhatsApp</p>
		15.04	<p>Подтягивание на перекладине.</p> <p>Разминка – 20 мин. https://www.youtube.com/watch?v=Nh98By0Lb_Q;</p> <p>Подтягивание обратным хватом – 6-8 раз;</p> <p>Соревновательная деятельность. Знать базовые понятия организация и проведение соревнований. Знать судейскую терминологию. Знать специфику соревновательной деятельности в легкой атлетике.</p> <p>Практика: Бег на месте 600-800 движений. Гибкость.</p>	<p>Фотоотчет по WhatsApp</p>
		17.04	<p>Круговая тренировка – 3 круга. 1ст. – приседания – 20 раз. 2ст. – брюшной пресс – 20 раз. 3ст. – отжимания – 20 раз. 4ст. – «Лягушка» - 20 раз.</p> <p>Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития легкой атлетике в России.</p> <p>Знать членов сборной страны. Победителей и призеров.</p> <p>Практика: Кросс (Активная Ходьба) 3км. Гибкость.</p>	<p>Фотоотчет по WhatsApp</p>

			22.04	Беговые упражнения на месте\ на беговой дорожке. Гибкость. Тестовые упражнения:.1 мин. Пресс. Скакалка. Прыжки. Планка. Нормативы ГТО.по возрасту. https://www.gto.ru/norms	Фотоотчет по WhatsA pp
			24.04		Фототчет по WhatsA pp
			29.04		Фототчет по WhatsA pp