

## Расписание

**дистанционных занятий для учащихся МАУ СШОР «Яр Чаллы» на период с 13 по 30 апреля 2020 года**

№ п/п	Ф.И.О. педагога	Объединение/ группа	Дата	Дистанционное задание	Форма контроля
1	Панин Геннадий Николаевич	Легкая атлетика	13.04	Велотренажер 30 минут. Разминка. ОРУ. СБУ. Упражнения на гибкость, растяжку. ОФП.	Фототчет по WhatsApp
		ВСМ	14.04	Разминка ОРУ, СБУ. Круговая тренировка ОФП на все группы мышц паузы между подходами 30 сек. 5 упр. X 3 серии.	Фототчет по WhatsApp
			15.04	Велотренажер 30 минут. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Прыжковые упражнения по 80-100 отталкиваний. Растяжка.	Фототчет по WhatsApp
			16.04	Бег на месте с высоким подниманием бедра. ОРУ. СБУ. Разнообразные прыжковые упражнения.	Фототчет по WhatsApp
			17.04	Велотренажер 30 минут. Упражнения на гибкость, растяжку. Силовые упражнения для мышц стопы, пресса и спины.	Фототчет по WhatsApp
			18.04	Разминка. ОРУ, СБУ, ОФП. Силовая тренировка. Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	Фототчет по WhatsApp
			20.04	Велотренажер 30 минут. Силовые упражнения для мышц стопы, пресса и спины.	Фототчет по WhatsApp
			21.04	Разминка. Общеподготовительные и развивающие упражнения — 20 мин. Круговая тренировка ОФП на все группы мышц паузы между подходами 30 сек. 4 упр. X 3 серии.	Фототчет по WhatsApp
			22.04	Велотренажер 30 минут. ОРУ, СБУ, ОФП. Работа над техникой выполнения низкого старта. Просмотр видеоматериала.	Фототчет по WhatsApp
23.04	Разминка ОРУ, СБУ, ОФП. Упражнения на коврике на растяжку 15 минут. Силовая тренировка. 3 серии по 6 упражнений, между сериями отдых - 3 минуты – ходьба на месте. Серия упражнений: - зашагивание на табурет или скамью – 1 мин; - разножка – 20 раз; - планка – 50 сек. Ходьба на месте – 5 мин. Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	Фототчет по WhatsApp			

		24.04	Велотренажер 30 минут. Разминка. ОРУ. СБУ. Упражнения на гибкость, растяжку. ОФП.	Фототчет по WhatsApp
		25.04	Разминка ОРУ, СБУ. Круговая тренировка ОФП на все группы мышц паузы между подходами 30 сек. 5 упр. X 3 серии.	Фототчет по WhatsApp
		27.04	Велотренажер 30 минут. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Прыжковые упражнения по 80-100 отталкиваний. Растяжка.	Фототчет по WhatsApp
		28.04	Бег на месте с высоким подниманием бедра. ОРУ. СБУ. Разнообразные прыжковые упражнения.	Фототчет по WhatsApp
		29.04	Велотренажер 30 минут. Упражнения на гибкость, растяжку. Силовые упражнения для мышц стопы, пресса и спины.	Фототчет по WhatsApp
		30.04	Разминка. ОРУ, СБУ, ОФП. Силовая тренировка. Упражнения на коврике на растяжку 15 минут	Фототчет по WhatsApp
	Легкая атлетика ТСС-1	13.04	Бег на месте .Разминка ОРУ, СБУ, ОФП Силовые упражнения 35 минут (4 серии x 6 упр.), между сериями отдых 2 минуты. Серия упражнений: - отжимания от пола 12 раз; - упражнение на пресс на коврике 12 раз; - обратные отжимания от стула 12 раз; - упражнения для мышц спины "пятка-носок" 20 раз.	Фототчет по WhatsApp
		14.04	Равномерная тренировка. Разминка минут: ходьба на месте 5 минут + бег на месте 7 минут; ОРУ 10 минут. Комплекс упражнений на равновесие 35 минут. Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	Фототчет по WhatsApp
		15.04	Разминка ОРУ, СБУ. Статодинамические упражнения 30 минут. Комплекс упражнений по WhatsApp	Фототчет по WhatsApp
		16.04	Просмотр фильма "Движение вверх"	Фототчет по WhatsApp
		17.04	Разминка ОРУ, СБУ. Общая физическая подготовка. Упражнения на укрепление группы мышц плечевого пояса и брюшного.	Фототчет по WhatsApp
		18.04	Разминка. Общеподготовительные и развивающие упражнения — 20 мин. Круговая тренировка ОФП на все группы мышц паузы между подходами 30 сек. 4 упр. X 3 серии. Спортивное питание спортсмена информация в группе WhatsApp.	Фототчет по WhatsApp
		20.04	Бег на месте в движение. ОРУ. ОФП. 1. Пресс 5x20 раз 2. отжимание 5x20 раз 3.подтягивание 15 раз	Фототчет по WhatsApp

			4. Выпрыгивания в вверх 20 раз Упражнение на растягивание..	
		21.04	Личная гигиена спортсмена профилактика заболевания.	Фототчет по WhatsApp
		22.04	Бег на месте в движении. Упражнение на преодоление. (гантели , мячи, скакалка )	Фототчет по WhatsApp
		23.04	Разминка. ОРУ ОФП 1. Упор лежа отжимание 2. Пресс 5x15 раз. 3. Приседание и выпрыгивание 10 раз 4. Подтягивание (при условии если есть турник дома)	Фототчет по WhatsApp
		24.04	Бег на месте .Разминка ОРУ, СБУ, ОФП Силовые упражнения 35 минут (4 серии х 6 упр.), между сериями отдых 2 минуты. Серия упражнений: - отжимания от пола 12 раз; - упражнение на пресс на коврике 12 раз; - обратные отжимания от стула 12 раз; - упражнения для мышц спины "пятка-носок" 20 раз.	Фототчет по WhatsApp
		25.04	Равномерная тренировка. Разминка минут: ходьба на месте 5 минут + бег на месте 7 минут; ОРУ 10 минут. Комплекс упражнений на равновесие 35 минут. Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	Фототчет по WhatsApp
		27.04	Разминка ОРУ, СБУ. Статодинамические упражнения 30 минут. Комплекс упражнений по WhatsApp	Фототчет по WhatsApp
		28.04	Личная гигиена спортсмена. Оказание первой медицинской помощи при ушибах.	Фототчет по WhatsApp
		29.04	Разминка ОРУ, СБУ. Общая физическая подготовка. Упражнения на укрепление группы мышц плечевого пояса и брюшного.	Фототчет по WhatsApp
		30.04	Разминка. Общеподготовительные и развивающие упражнения — 20 мин. Круговая тренировка ОФП на все группы мышц паузы между подходами 30 сек. 4 упр. X 3 серии. Спортивное питание спортсмена информация в группе WhatsApp.	Фототчет по WhatsApp