

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. | Фотоотчет по WhatsApp |
| | | 25.04 | Разминка ОРУ, СБУ. Круговая тренировка ОФП на все группы мышц паузы между подходами 30 сек. 5 упр. X 3 серии. | Фотоотчет по WhatsApp |
| | | 27.04 | Велотренажер 30 минут. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Прыжковые упражнения по 80-100 отталкиваний. Растяжка. | Фотоотчет по WhatsApp |
| | | 28.04 | Бег на месте с высоким подниманием бедра. ОРУ. СБУ. Разнообразные прыжковые упражнения. | Фотоотчет по WhatsApp |
| | | 29.04 | Велотренажер 30 минут. Упражнения на гибкость, растяжку. Силовые упражнения для мышц стопы, пресса и спины. | Фотоотчет по WhatsApp |
| | | 30.04 | Разминка. ОРУ, СБУ, ОФП. Силовая тренировка. Упражнения на коврике на растяжку 15 минут | Фотоотчет 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. | Фотоотчет 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. | Фотоотчет по WhatsApp |
| | | 15.04 | Разминка ОРУ, СБУ. Статодинамические упражнения 30 минут. Комплекс упражнений по WhatsApp | Фотоотчет по WhatsApp |
| | | 16.04 | Просмотр фильма "Движение вверх" | Фотоотчет по WhatsApp |
| | | 17.04 | Разминка ОРУ, СБУ. Общая физическая подготовка. Упражнения на укрепление группы мышц плечевого пояса и брюшного. | Фотоотчет 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. | Фотоотчет по WhatsApp |
| | | 20.04 | Бег на месте в движение. ОРУ. ОФП. 1. Пресс 5x20 раз 2. отжимание 5x20 раз 3.подтягивание 15 раз | Фотоотчет 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 |