МБОО ДО «ДЮСШ» МР «Усть-Майский улус (район)»

**План занятий дистанционного обучения (электронного и самостоятельного)**

**по легкой атлетике для учебной группы: на период с 09 по 31 января 2021г.**

***1.Тренер - преподаватель:*** Родичкина Татьяна Григорьевна

***2. План занятий для учебных групп:*** СО

***3.Разделы подготовки:*** Теоретические основы ФКиС (ТО ФКиС), общефизическая подготовка (ОФП), Вид спорта (ВС), специальные навыки (СН), спортивное и специальное оборудование (ССО), самостоятельная работа (СР), аттестация (А).

***4. Требования к месту занятия, необходимый инвентарь:*** Хорошо проветриваемое помещение, соответствующее техники безопасности, для выполнения упражнений. Скакалка, набивной мяч, гантели, диски от штанги (бутылка с водой), палка гимнастическая

***5.Тренировочные дни:*** вторник, четверг, суббота

***6. Продолжительность одного занятия:*** 2 академических часа (один академический час занятий равен: 30 мин.)

***7.* *Занятия проводится тренером-преподавателем****: оффлайн*

***8.Контроль выполнения материала занятий:*** видеоотчет, устный опрос.

*Примечание:* В случае проблемы с сети интернет занятия выполняется обучающимся самостоятельно с последующим предоставлением видеоотчета.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Число,****день****недели** | **Содержание и характер задания (упражнения)** | **Методические рекомендации** | **Продолжительность упражнения по времени** |
| **09.01. суббота** | Разминка |  Разминка всего тела перед любой тренировкой! | 10:00 |
| СФП | Планка, отжимы | 15:00 |
| ОФП | ОРУ на месте | 15:00 |
| Заминка | Упражнения на растягивание | 10:00 |
| Теоретические основы ФКиС | Спорт Севера.  | 10:00 |
| **12.01.****вторник** | Разминка | Разминка. Бег на месте. Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 10:00 |
| СФП | Планка, отжимы, бег на месте | 15:00 |
| ОФП | Комплекс упражнений (упрощённых) беговой серии | 15:00 |
| Заминка | Упражнения на растягивание. | 10:00 |
| Теоретические основы ФКиС | Личная гигиена. | 10:00 |
| **14.01. четверг** | Теоретические основы ФКиС | Ведение дневника самоконтроля | 10:00 |
| Разминка | Разминка перед бегом! | 10:00 |
| СФП | Беговые упражнения на месте | 15:00 |
| ОФП | Тренировка ОФП дома | 15:00 |
| Заминка | Упражнения на растягивание. Заполнение дневника самоконтроля | 10:00 |
| **16.01.****суббота** | Разминка | Разминка всего тела перед любой тренировкой! | 15:00 |
| СФП | Планка, отжимы, скакалка, работа с утяжелителями | 15:00 |
| ОФП | Комплекс ОРУ. Заполнение дневника самоконтроля. | 15:00 |
| Теоретические основы ФКиС | Спортсмены Якутии.  | 15:00 |
| **19.01****вторник** | Разминка | Разминка. Бег на месте. Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 15:00 |
| СФП | Беговая серия на месте (30 повторений), пресс-скакалка | 15:00 |
| ОФП | - Прыжки через скакалку;- Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа;- Поднимание туловища (пресс);- Приседания;Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину. | 15:00 |
| Теоретические основы ФКиС | Первая медицинская помощь. | 15:00 |
| **21.01****четверг** | Теоретические основы ФКиС | Первая медицинская помощь. | 10:00 |
| Разминка | Разминка перед бегом! | 15:00 |
| ОФП | Комплекс ОРУ | 15:00 |
| Заминка | Упражнения на растягивание | 10:00 |
| СФП | Комплекс специальных упражнений Планка, отжимы, упр-я на гибкость | 10:00 |
| **23.01****суббота** | Разминка | Гимнастика | 15:00 |
| ОФП | Комплекс упражнений Планка, отжимы, упр-я на гибкость | 15:00 |
| Заминка | Упражнения на растягивание | 15:00 |
| Теоретические основы ФКиС | Ведение дневника самоконтроля, его проверка, рекомендации  | 15:00 |
| **26.01****вторник** | Теоретические основы ФКиС | Ведение дневника самоконтроля | 10:00 |
| Разминка | Утренняя гимнастика | 10:00 |
| ОФП | Комплекс ОРУ | 15:00 |
| Заминка | Упражнения на растягивание | 10:00 |
| СФП | Комплекс упражнений Планка, отжимы, работа с утяжелителями | 15:00 |
| **28.01****четверг** | Теоретические основы ФКиС | Терминология легкой атлетики | 10:00 |
| Разминка | Разминка перед бегом! | 10:00 |
| ОФП | Комплекс ОРУ | 15:00 |
| Заминка | Упражнения на растягивание | 10:00 |
| СФП | Комплекс специальных упражнений Планка, отжимы, упр-я на гибкость | 15:00 |
| **30.01.****суббота** | Теоретические основы ФКиС | Соответствие одежды и обуви для занятий в секции легкой атлетике. | 10:00 |
| Разминка | Утренняя гимнастика | 15:00 |
| ОФП | Комплекс ОРУ | 15:00 |
| Заминка | Упражнения на растягивание | 10:00 |
| СФП  | Комплекс упражнений Планка, отжимы, упр-я на гибкость и с утяжелителями | 10:00 |
|  |

План занятий подготовил тренер-преподаватель: / Родичкина Т.Г. /

Дата составления: \_\_\_\_30.12.2020г. \_\_\_\_