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

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

**по фитнес-аэробике для учебной группы СОГ-1 (1 – 4 класс), СОГ-2 (5-8 класс)**

**на период с 01 по 30 апреля 2021г.**

***1.Тренер - преподаватель:*** Канаева Марина Николаевна

***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.

***5.Тренировочные дни:*** понедельник, среда, пятница

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

***7.* *Занятия проводится тренером-преподавателем******через:*** мессенджер WhatsApp Занятия проводятся самостоятельно через видео просмотр материалов видео хостинга YouTube.

***8.Контроль выполнения материала занятий:*** видео отчет, устный опрос.

*Примечание:* В случае проблемы с сети интернет занятия выполняется обучающимся самостоятельно с последующим предоставлением, фото, виде отчета.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число,**  **день**  **недели** | **Содержание и характер задания (упражнения)** | **Методические рекомендации** | **ссылка** | **Продолжительность упражнения по времени** |
| **02.04**  **пятница** | Теоретические основы ФКиС | История . Основы техники безопасности на занятиях с фит мячом. Выбор фитмяча |  | 10:00 |
| Разминка | Разминка всего тела перед любой тренировкой! | <https://www.youtube.com/watch?v=4-fbM3wUyXA> | 15:00 |
| ОФП | ОРУ |  | 05:00 |
| СФП | Упражнения на гибкость | Приложение | 15:00 |
| Заминка | Упражнения на растягивание- стретчинг | Приложение | 15:00 |
| **05.04**  **понедельник** | Разминка | Разминка всего тела перед любой тренировкой! | <https://www.youtube.com/watch?v=4-fbM3wUyXA> | 15:00 |
| ОФП | Комплекс упражнений КАРДИО |  | 15:00 |
| СФП | Упражнения с фит мячом. Основные положения на фит мяче |  | 15:00 |
| Заминка | Упражнения на растягивание- стретчинг | Приложение | 15:00 |
| **07.04**  **среда** | Теоретические основы ФКиС | Основы техники безопасности на занятиях с фит мячом. Правила. Разновидности упражнений на фит мяче |  | 10:00 |
| Разминка | Разминка всего тела перед любой тренировкой! | <https://www.youtube.com/watch?v=8uLfgnjOmQU> | 15:00 |
| ОФП | ОРУ |  | 05:00 |
| СФП | Упражнения на фит мяче для укрепления мышц плечевого пояса и рук |  | 15:00 |
| Заминка | Упражнения на растягивание всех мышц | Приложение | 15:00 |
| **09.04**  **пятница** | Теоретические основы ФКиС | Основы техники безопасности на занятиях с фит мячом. Техника выполнения упражнений на фит мяче . |  | 10:00 |
| Разминка | Разминка всего тела перед любой тренировкой! | <https://www.youtube.com/watch?v=8uLfgnjOmQU> | 15:00 |
| ОФП | ОРУ на месте |  | 05:00 |
| СФП | Упражнения с фит мячом |  | 15:00 |
| Заминка | Стретчинг |  | 15:00 |
| **12.04**  **понедельник** | Разминка | Разминка | <https://www.youtube.com/watch?v=8uLfgnjOmQU> | 15:00 |
| ОФП | Комплекс упражнений (упрощённых) беговой серии |  | 15:00 |
| СФП | Упражнения на фит мяче для укрепления брюшного пресса |  | 15:00 |
| Заминка | Упражнения на растягивание - стретчинг | Приложение | 15:00 |
| **14.04**  **среда** | Разминка | Разминка всего тела перед любой тренировкой! | <https://www.youtube.com/watch?v=8uLfgnjOmQU> | 20:00 |
| ОФП | ОРУ на месте |  | 20:00 |
| Заминка | Упражнения на растягивание |  | 20:00 |
| **16.04**  **пятница** | Теоретические основы ФКиС | Основы техники безопасности на занятиях с фит мячом. Правила. Упражнения с фит мячом. |  | 10:00 |
| Разминка | Разминка всего тела перед любой тренировкой! | <https://www.youtube.com/watch?v=8uLfgnjOmQU> | 10:00 |
| ОФП | ОРУ на месте |  | 10:00 |
| СФП | Упражнения на фит мяче для укрепления мышц тазового дна |  | 10:00 |
| Заминка | Упражнения на растягивание мышц |  | 10:00 |
| Разминка | Разминка. Бег на месте. Общая специализированная разминка на силу | <https://www.youtube.com/watch?v=8uLfgnjOmQU> | 10:00 |
| **19.04**  **понедельник** | ОФП | ОРУ |  | 20:00 |
| Заминка | Упражнения на растягивание |  | 20:00 |
| Теоретические основы ФКиС | Техника выполнения упражнений с фит мячом для укрепления мышц спины |  | 20:00 |
| **21.04**  **среда** | Разминка | Разминка всего тела перед любой тренировкой! | <https://www.youtube.com/watch?v=8uLfgnjOmQU> | 15:00 |
| ОФП | ОРУ на месте |  | 15:00 |
| СФП | Упражнения с фит мячом для укрепления мышц спины |  | 15:00 |
| Заминка | Упражнения на растягивание мышц |  | 15:00 |
| **23.04**  **пятница** | Теоретические основы ФКиС | Техника выполнения упражнений с фит мячом для укрепления мышц свода стопы |  | 10:00 |
| Разминка | Разминка всего тела перед любой тренировкой! | <https://www.youtube.com/watch?v=4-fbM3wUyXA> | 15:00 |
| ОФП | Упражнения для плечевого пояса и рук. |  | 05:00 |
| СФП | Упражнения с фит мячом для укрепления мышц свода стопы |  | 15:00 |
| Заминка | Упражнения на растягивание- стретчинг | Приложение | 15:00 |
| **26.04**  **понедельник** | Разминка | Разминка всего тела перед любой тренировкой! | <https://www.youtube.com/watch?v=4-fbM3wUyXA> | 15:00 |
| ОФП | ОРУ |  | 15:00 |
| СФП | Упражнения с фит мячом для укрепления мышц свода стопы |  | 15:00 |
| Заминка | Упражнения на растягивание- стретчинг | Приложение | 15:00 |
| **28.04**  **среда** | Теоретические основы ФКиС | Техника выполнения упражнений с фит мячом стоя |  | 10:00 |
| Разминка | Разминка всего тела перед любой тренировкой! | <https://www.youtube.com/watch?v=8uLfgnjOmQU> | 15:00 |
| ОФП | Тренировка ОФП дома |  | 05:00 |
| СФП | Упражнения с фит мячом стоя |  | 15:00 |
| Заминка | Упражнения на растягивание мышц | Приложение | 15:00 |
| **30.04**  **пятница** | Теоретические основы ФКиС | Техника выполнения упражнений с фит мячом сидя |  | 10:00 |
| Разминка | Разминка всего тела перед любой тренировкой! | <https://www.youtube.com/watch?v=8uLfgnjOmQU> | 15:00 |
| ОФП | Тренировка ОФП дома |  | 05:00 |
| СФП | Упражнения с фит мячом сидя |  | 15:00 |
| Заминка | Стретчинг | Приложение | 15:00 |

Тренер-преподаватель: / Канаева М.Н.

Дата составления: \_\_01.04.2021г.\_\_