

Принято на методическом совете
Протокол № 1 от «10» 04 2020 г.

Утвержден приказом МКОУ ДО «Михайловская ДЮСШ»
от «10» 04 2020 г. 130
Директор МКОУ ДО «Михайловской ДЮСШ»

Скоблев



Учебно-тематический план на период обучения с применением дистанционных технологий

Предмет – лёгкая атлетика

ФИО тренера – **Крысанов М.В., Пашенко В.П.**

Срок обучения – с «___» _____ 20__ г. по «___» _____ 20__ г.

Группы **Н/п 2г.о.**

№ п/п	Темы занятий	Количество часов			Форма занятия	Средства ИКТ	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика			
1	Разминка 15минут. Прыжки с двух и с одной ноги. Силовые упражнения на мышцы спины, брюшного пресса. Упражнения на гибкость	40		40	индивидуальная	WhatsApp	Просмотр видеороликов от обучающихся с выполнением заданий
2	Разминочная часть 15 мин. Махи ногами продольные 4х50раз, поперечные 4х50раз Приседания не отрывая пяток 5х20раз	40		40	индивидуальная	WhatsApp	Просмотр видеороликов от обучающихся с выполнением заданий

3	Разминочная часть 15 мин. Общие развивающие физические упражнения 15 мин. Бег на месте с захлестом голени 4x20сек Бег на месте с подниманием бедра 4x20сек Приседания 4x25раз	40		40	индивидуальная	WhatsApp	Просмотр видеороликов от обучающихся с выполнением заданий
4	Разминочная часть 15 мин. Специальные беговые упражнения на месте. Силовые упражнения на мышцы ног и спины с отягощением. Бег с высоким подниманием бедра 4x30сек Приседания с выпрыгиванием 8x10раз	40		40	индивидуальная	WhatsApp	Просмотр видеороликов от обучающихся с выполнением заданий
5	Разминка 15мин. Упражнения на гибкость. Общие развивающие упражнения.	40		40	индивидуальная	WhatsApp	Просмотр видеороликов от обучающихся с выполнением заданий
6	Разминочная часть 15 мин. Общие развивающие физические упражнения. Переменный бег на месте 30сек быстро и 2минуты в умеренной интенсивности – 2 серии.	40		40	индивидуальная	WhatsApp	Просмотр видеороликов от обучающихся с выполнением заданий
7	Разминка 10 мин ОФП 20мин Силовые упражнения на мышцы спины, живота и ног.	40		40	индивидуальная	WhatsApp	Просмотр видеороликов от обучающихся с выполнением заданий
8	Разминочная часть 15 мин. Бег на месте 2км Силовые упражнения на мышцы ног Прыжки в разножке 5x20раз	40		40	индивидуальная	WhatsApp	Просмотр видеороликов от обучающихся с выполнением заданий

9	Разминка 15минут. Прыжки на 2-х и одной ноге. Силовые упражнения на мышцы спины, живота и ног. Упражнения на гибкость -10мин	40		40	индивидуальная	WhatsApp	Просмотр видеороликов от обучающихся с выполнением заданий
10	Разминка 15минут. Прыжки с двух и с одной ноги. Силовые упражнения на мышцы спины, брюшного пресса. Упражнения на гибкость	40		40	индивидуальная	WhatsApp	Просмотр видеороликов от обучающихся с выполнением заданий
11	Разминочная часть 15 мин. Махи ногами продольные 4х50раз, поперечные 4х50раз Приседания не отрывая пяток 5х20раз	40		40	индивидуальная	WhatsApp	Просмотр видеороликов от обучающихся с выполнением заданий
12	Разминочная часть 15 мин. Общие развивающие физические упражнения 15 мин. Бег на месте с захлестом голени 4х20сек Бег на месте с подниманием бедра 4х20сек Приседания 4х25раз	40		40	индивидуальная	WhatsApp	Просмотр видеороликов от обучающихся с выполнением заданий
13	Разминочная часть 15 мин. Специальные беговые упражнения на месте. Силовые упражнения на мышцы ног и спины с отягощением. Бег с высоким подниманием бедра 4х30сек Приседания с выпрыгиванием 8х10раз	40		40	индивидуальная	WhatsApp	Просмотр видеороликов от обучающихся с выполнением заданий

14	Разминка 15мин. Упражнения на гибкость. Общие развивающие упражнения.	40		40	индивидуальная	WhatsApp	Просмотр видеороликов от обучающихся с выполнением заданий
15	Разминочная часть 15 мин. Общие развивающие физические упражнения. Переменный бег на месте 30сек быстро и 2минуты в умеренной интенсивности – 2 серии.	40		40	индивидуальная	WhatsApp	Просмотр видеороликов от обучающихся с выполнением заданий
16	Разминка 10 мин ОФП 20мин Силовые упражнения на мышцы спины, живота и ног.	40		40	индивидуальная	WhatsApp	Просмотр видеороликов от обучающихся с выполнением заданий

Расписание

<i>День недели</i>	<i>Время</i>
Понедельник	13 ⁰⁰ -13 ⁴⁰
Среда	13 ⁰⁰ -13 ⁴⁰
Четверг	13 ⁰⁰ -13 ⁴⁰
Пятница	13 ⁰⁰ -13 ⁴⁰