

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

Утвержден приказом МКОУ ДО «Михайловская ДЮСШ»
от «10» 04 2020 г. № 30
Директор МКОУ ДО «Михайловской ДЮСШ»

Степанов

Учебно-тематический план на период обучения с применением дистанционных технологий

Предмет – лёгкая атлетика

ФИО тренера – Крысанов М.В., Пащенко В.П.

Срок обучения – с «__» ____ 20__ г. по «__» ____ 20__ г.

Группы У/т/г 1-го, 2-го г.о.

№ п/п	Темы занятий	Количество часов			Форма занятия	Средства ИКТ	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика			
1	Разминочная часть 15 мин. 1.Общеразвивающие упражнения на месте. 2 Бег с высоким подниманием бедра 4х20сек 3 приседания с выпрыгиванием 3х15раз	40		40	индивидуальная	WhatsApp	Просмотр видеороликов от обучающихся с выполнением заданий
2	Разминка 15мин. Общие физические упражнения. Наклоны вперёд и в стороны с отягощением 2-3кг 15мин Упражнения для мышц брюшного пресса и спины Упражнения на расслабление.	40		40	индивидуальная	WhatsApp	Просмотр видеороликов от обучающихся с выполнением заданий

3	Разминочная часть 15 мин. Общие развивающие физические упражнения- 15мин Прыжки на месте в разножке 5х30прыжков Поперечные и продольные махи – 10мин	40		40	индивидуальная	WhatsApp	Просмотр видеороликов от обучающихся с выполнением заданий
4	Разминочная часть 15 мин. Общие развивающие физические упражнения -20мин Прыжки на месте в разножке 10х20раз Упражнения на гибкость	40		40	индивидуальная	WhatsApp	Просмотр видеороликов от обучающихся с выполнением заданий
5	Разминка 15-20 мин. Прыжковые упражнения Упражнения для мышц брюшного пресса, для мышц спины и ног.	40		40	индивидуальная	WhatsApp	Просмотр видеороликов от обучающихся с выполнением заданий
6	Разминка 15-20 мин. Прыжковые упражнения. Приседания с отягощениями Упражнения на гибкость	40		40	индивидуальная	WhatsApp	Просмотр видеороликов от обучающихся с выполнением заданий
7	Разминочная часть 15 мин. Специальные беговые упражнения 10мин Силовые упражнения на мышцы ног.	40		40	индивидуальная	WhatsApp	Просмотр видеороликов от обучающихся с выполнением заданий
8	Разминочная часть 15 мин. Общие развивающие физические упражнения. Специальные беговые и прыжковые упражнения Приседания 5х20раз	40		40	индивидуальная	WhatsApp	Просмотр видеороликов от обучающихся с выполнением заданий

9	Разминочная часть 15 мин. Прыжковые упражнения Приседания 5х25раз Разножка с продвижением вперёд 3-4метра 4х20раз	40		40	индивидуальная	WhatsApp	Просмотр видеороликов от обучающихся с выполнением заданий
10	Разминочная часть 15 мин. 1.Общеразвивающие упражнения на месте. 2 Бег с высоким подниманием бедра 4х20сек 3 приседания с выпрыгиванием 3х15раз	40		40	индивидуальная	WhatsApp	Просмотр видеороликов от обучающихся с выполнением заданий
11	Разминка 15мин. Общие физические упражнения. Наклоны вперёд и в стороны с отягощением 2-3кг 15мин Упражнения для мышц брюшного пресса и спины Упражнения на расслабление.	40		40	индивидуальная	WhatsApp	Просмотр видеороликов от обучающихся с выполнением заданий
12	Разминочная часть 15 мин. Общие развивающие физические упражнения- 15мин Прыжки на месте в разножке 5х30прыжков Поперечные и продольные махи – 10мин	40		40	индивидуальная	WhatsApp	Просмотр видеороликов от обучающихся с выполнением заданий
13	Разминочная часть 15 мин. Общие развивающие физические упражнения -20мин Прыжки на месте в разножке 10х20раз Упражнения на гибкость	40		40	индивидуальная	WhatsApp	Просмотр видеороликов от обучающихся с выполнением заданий

14	Разминка 15-20 мин. Прыжковые упражнения Упражнения для мышц брюшного пресса, для мышц спины и ног.	40		40	индивидуальная	WhatsApp	Просмотр видеороликов от обучающихся с выполнением заданий
15	Разминка 15-20 мин. Прыжковые упражнения. Приседания с отягощениями Упражнения на гибкость	40		40	индивидуальная	WhatsApp	Просмотр видеороликов от обучающихся с выполнением заданий
16	Разминочная часть 15 мин. Специальные беговые упражнения 10мин Силовые упражнения на мышцы 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