

План - конспект
дистанционных занятий МАУ «СШОР № 12»
тренера Пермитина В.А. на период
с 06.04. 2020 по 12.04.2020

Дата	Группа	Время проведения	Дистанционные задания	Форма контроля
06.04	ТСС-4	16.30-18.15	Разминка: Ходьба (на пятках, на носочках, перекатом, выпадами) Бег на месте – 10 мин. ОРУ на месте: круговые движения головой, кистями, предплечьями, руками по 4 раза в каждую сторону; наклоны вперед, назад, в стороны. ОРУ сидя: ноги вместе, ноги врозь, барьерный шаг, перекаты. Основная часть: комплекс ОФП 1. пресс 30 раз 2. спина (лодочка) 30 раз 3. планка 2 мин. 4. отжимания 20 раз Все упражнения повторить 4 раза.	Фото отчет на ватсап
07.04	ТСС-4	16.30-18.15	Разминка: Ходьба (на пятках, на носочках, перекатом, выпадами) Бег на месте с высоким подниманием бедра – 15 мин. Бег с захлестыванием голени - 5 мин. ОРУ в движении: круговые движения головой, кистями, предплечьями, руками по 4 раза в каждую сторону; скручивания туловища (руки за головой, руки перед собой). ОРУ стоя: наклоны вперед, в стороны, мельница; Основная часть: комплекс ОФП 1. прыжки на месте - 3 мин. 2. полуприседы – 1.30 сек. 3. прыжки в разножке - 30 сек. 4. выпрыгивание из полного приседа - 15 раз Все упражнения повторить 5 раза.	Фото отчет на ватсап
09.04	ТСС-4	16.30-18.15	Разминка: Ходьба (на пятках, на носочках, перекатом, выпадами) – 5 мин. Бег на месте – 15 мин. ОРУ на месте: круговые движения головой, кистями, предплечьями, руками по 4 раза в каждую сторону; наклоны вперед, назад, в стороны. ОРУ сидя: ноги вместе, ноги врозь,	Фото отчет на ватсап

			барьерный шаг, перекаты, шпагат продольный и поперечный. Основная часть: комплекс ОФП 1. пресс 30 раз 2. спина (лодочка) 30 раз 3. планка со сменой рук 30 сек. 4. отжимания 20 раз 5. планка боком по 30 сек. каждой стороной 6. отжимания руки сзади 20 раз. Все упражнения повторить 5 раза.	
10.04	ТСС-4	16.30-18.15	Разминка: Ходьба (на пятках, на носочках, перекатом, выпадами, с высоким подниманием бедра, махами с хлопком) Бег на месте с высоким подниманием бедра – 15 мин. Бег с захлестыванием голени - 5 мин. Бег на прямых ногах – 1 мин. ОРУ в движении: круговые движения головой, кистями, предплечьями, руками по 4 раза в каждую сторону; скручивания туловища (руки за головой, руки перед собой). ОРУ стоя: наклоны вперед, в стороны, мельница, вращения таза; Основная часть: комплекс ОФП 1. прыжки с подтягиванием колен – 15 раз. 2. приседания – 50 раз 3. прыжки в разножке - 30 раз 4. выпрыгивание из полного приседа - 20 раз 5. упор присев – упор лежа – 30 раз 6. прыжки на скакалке – 1 мин Все упражнения повторить 4 раза.	Фото отчет на ватсап
11.04	ТСС-4	16.30-18.15	Разминка: Ходьба (на пятках, на носочках, перекатом, выпадами) – 5 мин. Бег на месте – 15 мин. ОРУ на месте: круговые движения головой, кистями, предплечьями, руками по 4 раза в каждую сторону; наклоны вперед, назад, в стороны. ОРУ сидя: ноги вместе, ноги врозь, барьерный шаг, перекаты, шпагат продольный и поперечный. Основная часть: комплекс ОФП 1. пресс 30 раз 2. спина (лодочка) 30 раз 3. планка со сменой рук 30 сек. 4. отжимания 20 раз 5. планка боком по 30 сек. каждой стороной 6. отжимания руки сзади 20 раз. Все упражнения повторить 5 раза.	Фото отчет на ватсап

12.04	ТСС-4	10.00-12.15	Разминка: Ходьба (на пятках, на носочках, перекатом, выпадами) x 3 серии Бег на месте – 10 мин. ОРУ на месте: круговые движения головой, кистями, предплечьями, руками по 4 раза в каждую сторону; наклоны вперед, назад, в стороны. ОРУ сидя: ноги вместе, ноги врозь, барьерный шаг, перекаты. Основная часть: комплекс ОФП 1. пресс 30 раз 2. спина (лодочка) 30 раз 3. планка 2 мин. 4. отжимания 20 раз Все упражнения повторить 5 раза.	
-------	-------	-------------	---	--