**План занятий дистанционного обучения.**

**Желудков А.Н.**

**СОГ**

Метод проведения: индивидуальный
Даты проведения 26.10.2020 г. , 02.11.2020 г., 09.11.2020 г., 16.11.2020 г., 23.11.2020 г., 30.11.2020 г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частьзанятия | Содержимое занятия  | Дозировка | Общие методическиеуказания |
| 1 | **Подготовительная часть**  | 20 мин |  |
|  | Бег на месте | 3мин |  |
|  | ОРУ  | 10мин | Выполнять медленно и по10-15 повторений |
|  | Растяжка , махи ногами  | 5мин |  |
| 2 | **Основная часть**  | 45 мин |  |
|  | Отжимание спиной от стула  | 20 раз | Опускаться как можнониже, сгибать локти 90градусов |
|  | Приседания  | 20 раз |  |
|  | Упор присев , упор лежа, упор присев | 20 раз |  |
|  | Разножка на месте с выпрыгиванием вверх | 20 раз |  |
|  | Выпрыгивание вверх из упор присев | 20 раз |  |
|  | Ножницы , велосипед  |  | Лежа на спине , следить заногами |
|  | Свечка  | 20 раз | Лежа на спине следить затехникой выполнения |
| Выполнять 2 куга через 8 минут отдыха между сериями |
| 3 | **Заключительная часть**  | 20 мин |  |
|  | Подьем туловища из положения лежа  | 2 серии по 25 раз |  |
|  | Подьем таза из положения лежа на спине  | 2 серии по 25 раз |  |
|  | Отжимание  | 2 серии по15 раз |  |
|  | Растяжка –гибкость | 5 мин |  |
|  | Дыхательные упражнения | 1 мин |  |

Даты проведения 30.10.2020 г., 06.11.2020 г., 13.11.2020 г., 20.11.2020 г., 27.11.2020 г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частьзанятия | Содержимое занятия  | Дозировка | Общие методическиеуказания |
| 1 | **Подготовительная часть**  | 30 мин |  |
|  | Прыжки на скакалке  | 3 серии по 1мин | Следить за дыханием |
|  | ОРУ  | 10мин | Выполнять медленно и по10-15 повторений |
|  | Растяжка , махи ногами  | 5мин |  |
|  | Бег с высоким подниманием бедра( на месте)  | 1минута, 2 серии, через 2минуты отдыха | Следить за работой рук,подъемом бедра |
| Отдых 5 минут |
|  | Бег с прямыми ногами( на месте)  | 1 минута,2 серии, через 2минуты отдыха | Следить за руками |
| Отдых 5 минут |
|  | Бег с захлестыванием голени назад  | 1 минута,2 серии, через 2минуты отдыха |  |
| Отдых 5 минут |
| 2 | **Основная часть**  | 45 мин |  |
|  | Приседания + разножка  | 2 серии по20 раз |  |
| Отдых 2 мин |
|  | Упор присев, упор лежа, упор присев,выпрыгнуть с подтягиванием колен к груди | 2 серии по10 раз | Выпрыгнуть как можновыше |
| Отдых 2 мин |
|  | Подьем туловища из положения лежа на спине | 2 серии по20 |  |
| Отдых 2 мин |
|  | Выпрыгивание вверх из упор присев  | 2 серии по 10 раз | Прогнуться в пояснице, руки вверх |
| Отдых 2 мин |
| 3 | **Заключительная часть**  | 10 мин |  |
|  | Растяжка –гибкость | 5 мин |  |
|  | Иммитация лыжных ходов | 4 сериипо 40 сек | Следить за дыханием. |

Даты проведения 31.10.2020 г. , 07.11.2020 г., 14.11.2020 г., 21.11.2020 г., 28.11.2020 г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частьзанятия | Содержимое занятия  | Дозировка | Общие методическиеуказания |
| 1 | **Подготовительная часть**  | 20 мин |  |
|  | Бег на месте | 3 серии по1 мин | На полусогнутых ногах |
|  | ОРУ на все части тела  | 10мин | Выполнять медленно и по10-15 повторений |
|  | Растяжка , махи ногами  | 5мин |  |
| 2 | **Основная часть**  | 50 мин |  |
|  | Сгибания - разгибания рук в упоре лежа | 2 серии по15 раз | Опускаться как можнониже, сгибать локти 90градусов |
|  | Скручивания (упражнение для мышц брюшного пресса) | 2 серии по15 раз |  |
|  | Одновременный отрыв от пола туловища и ног в положении лежа на животе (упражнение для мышц поясничного отдела спины) | 2 серии по15 раз | Прогибаться как можно сильнее. Фиксировать верхнее положение |
|  | Упор присев , упор лежа, упор присев | 2 серии по15 раз |  |
|  | Приседания  | 2 серии по 20 раз |  |
|  | Прыжки на скакалке  | 2 серии по 2 мин |  |
| 3 | **Заключительная часть**  | 20 мин |  |
|  | Иммитация лыжных ходов | 4 сериипо 40 сек |  |
|  | Растяжка –гибкость | 5 мин |  |
|  | Дыхательные упражнения | 1 мин |  |

**БУ-3**

Даты проведения 27.10.2020 г. , 03.11.2020 г., 10.11.2020 г., 17.11.2020 г., 24.11.2020 г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частьзанятия | Содержимое занятия  | Дозировка | Общие методическиеуказания |
| 1 | **Подготовительная часть**  | 20 мин |  |
|  | Бег на месте | 3мин |  |
|  | ОРУ  | 10мин | Выполнять медленно и по10-15 повторений |
|  | Растяжка , махи ногами  | 5мин |  |
| 2 | **Основная часть**  | 45 мин |  |
|  | Отжимание спиной от стула  | 20 раз | Опускаться как можнониже, сгибать локти 90градусов |
|  | Приседания  | 20 раз |  |
|  | Упор присев , упор лежа, упор присев | 20 раз |  |
|  | Разножка на месте с выпрыгиванием вверх | 20 раз |  |
|  | Выпрыгивание вверх из упор присев | 20 раз |  |
|  | Ножницы , велосипед  |  | Лежа на спине , следить заногами |
|  | Свечка  | 20 раз | Лежа на спине следить затехникой выполнения |
| Выполнять 2 куга через 8 минут отдыха между сериями |
| 3 | **Заключительная часть**  | 20 мин |  |
|  | Подьем туловища из положения лежа  | 2 серии по 25 раз |  |
|  | Подьем таза из положения лежа на спине  | 2 серии по25 раз |  |
|  | Отжимание  | 2 серии по15 раз |  |
|  | Растяжка –гибкость | 5 мин |  |
|  | Дыхательные упражнения | 1 мин |  |

Даты проведения 30.10.2020 г., 06.11.2020 г., 13.11.2020 г., 20.11.2020 г., 27.11.2020 г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частьзанятия | Содержимое занятия  | Дозировка | Общие методическиеуказания |
| 1 | **Подготовительная часть**  | 30 мин |  |
|  | Прыжки на скакалке  | 3 серии по 1мин | Следить за дыханием |
|  | ОРУ  | 10мин | Выполнять медленно и по 10-15 повторений |
|  | Растяжка , махи ногами  | 5мин |  |
|  | Бег с высоким подниманием бедра( на месте)  | 1 минута,2 серии, через 2минуты отдыха | Следить за работой рук, подъемом бедра |
| Отдых 5 минут |
|  | Бег с прямыми ногами( на месте)  | 1 минута,2 серии, через 2минуты отдыха | Следить за руками |
| Отдых 5 минут |
|  | Бег с захлестыванием голени назад  | 1 минута,2 серии, через 2минуты отдыха |  |
| Отдых 5 минут |
| 2 | **Основная часть**  | 45 мин |  |
|  | Приседания + разножка  | 2 серии по20 раз |  |
| Отдых 2 мин |
|  | Упор присев, упор лежа, упор присев, выпрыгнуть с подтягиванием колен к груди | 2 серии по10 раз | Выпрыгнуть как можновыше |
| Отдых 2 мин |
|  | Подьем туловища из положения лежа на спине | 2 серии по20 |  |
| Отдых 2 мин |
|  | Выпрыгивание вверх из упор присев  | 2 серии по10 раз | Прогнуться в пояснице ,руки вверх |
| Отдых 2 мин |
| 3 | **Заключительная часть**  | 10 мин |  |
|  | Растяжка –гибкость | 5 мин |  |
|  | Иммитация лыжных ходов | 4 сериипо 40 сек | Следить за дыханием. |

Даты проведения 31.10.2020 г. , 07.11.2020 г., 14.11.2020 г., 21.11.2020 г., 28.11.2020 г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частьзанятия | Содержимое занятия  | Дозировка | Общие методическиеуказания |
| 1 | **Подготовительная часть**  | 20 мин |  |
|  | Бег на месте | 3 серии по1 мин | На полусогнутых ногах |
|  | ОРУ на все части тела  | 10мин | Выполнять медленно и по10-15 повторений |
|  | Растяжка , махи ногами  | 5мин |  |
| 2 | **Основная часть**  | 50 мин |  |
|  | Сгибания - разгибания рук в упоре лежа | 2 серии по15 раз | Опускаться как можнониже, сгибать локти 90градусов |
|  | Скручивания (упражнение для мышц брюшного пресса) | 2 серии по15 раз |  |
|  | Одновременный отрыв от пола туловища и ног в положении лежа на животе (упражнение для мышц поясничного отдела спины) | 2 серии по15 раз | Прогибаться как можно сильнее. Фиксировать верхнее положение |
|  | Упор присев , упор лежа, упор присев | 2 серии по15 раз |  |
|  | Приседания  | 2 серии по 20 раз |  |
|  | Прыжки на скакалке  | 2 серии по 2 мин |  |
| 3 | **Заключительная часть**  | 20 мин |  |
|  | Иммитация лыжных ходов | 4 сериипо 40 сек |  |
|  | Растяжка –гибкость | 5 мин |  |
|  | Дыхательные упражнения | 1 мин |  |