

Расписание занятий для дистанционного обучения учащихся СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ с. Шигоны.

| Дата | Тренер - преподаватель | Вид спорта | Группа | Время проведения занятия | Тема занятия | Используемый ресурс для изучения материала | Используемый ресурс для выполнения домашнего задания | Комментарий к занятию | Интернет-платформа педагога для консультаций |
|------------|------------------------|-----------------|--------|--------------------------------|--|---|---|--|--|
| 06.06.2020 | Чупров А.П. | Легкая атлетика | 1 | 17.40 – 18.20 18.30 – 18.50 | Обучение технике метания гранаты с разбега | https://www.youtube.com/watch?v=gy-QYn6p-ZE | https://www.youtube.com/watch?v=gy-QYn6p-ZE | По возможности провести тренировку в домашних условиях | Viber |

Для тех у кого нет интернета. Универсальный комплекс общеразвивающих упражнений

| | | | |
|--|--|--|----------------------------|
| Проводить комплекс по ОФП согласно расписанию (выше) | <u>Разминка (10 мин.)</u> | Ходьба на месте, бег на месте. Прыжки со скакалкой. Круговые движения руками | Связь по сотовому телефону |
| | <u>Основная часть (20-30 мин.)</u> | | |
| | 1) сгибание и разгибание рук в упоре лежа: | до 10 лет – 10 раз, 10-12 лет – 15 раз, 13-14 лет – 20 раз, 15-16 лет – 25 раз, 17-18 лет – 30 раз. 3 подхода | |
| | 2) приседания: | до 10 лет – 15 раз, 10-12 лет – 20 раз, 13-14 лет – 25 раз, 15-16 лет – 30 раз, 17-18 лет – 35 раз. 3 подхода | |
| | 3) прыжки вверх из положения в упоре сидя на максимальную высоту | 3 подхода по 12 прыжков. | |
| | 4) сгибание и разгибание туловищу лежа на спине, руки за голову. | 1 подход (макс. кол-во раз) | |
| | <u>Заключительная часть (10 мин.)</u> | Упражнения на развитие гибкости. Наклоны вперед. Выпады вперед, поочередно правой, левой. Наклоны вперед стоя, руки на поясе поочередно вправо, влево. | |