

Расписание
дистанционных занятий для учащихся МАУ СШОР «Яр Чаллы» на период с 13 по 30 апреля 2020 года

№ п/п	Ф.И.О. педагога	Объединение/ группа	Дата	Дистанционное задание	Форма контроля
1	Головин Игорь Викторович	Легкая атлетика НП-1	13.04	Равномерная тренировка. Разминка минут: ходьба на месте 5 минут + бег на месте 7 минут; ОРУ 10 минут. Комплекс упражнений на равновесие 35 минут. Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	Фототчет по WhatsApp
			15.04	Бег на месте в движение. ОРУ. ОФП. 1. Пресс 5х20 раз 2. отжимание 5х20 раз 3.подтягивание 15 раз 4. Выпрыгивания в вверх 20 раз Упражнение для осанки	Фототчет по WhatsApp
			18.04	Разминка ОРУ, СБУ. Общая физическая подготовка. Упражнения на укрепление группы мышц плечевого пояса и брюшного. Просмотр видеофильма «Лед»	Фототчет по WhatsApp
			20.04	Бег на месте .Разминка ОРУ, СБУ, ОФП Силовые упражнения 35 минут (4 серии х 6 упр.), между сериями отдых 2 минуты. - отжимания от пола 12 раз; - упражнение на пресс на коврике 12 раз; - упражнения для мышц спины "пятка-носок" 20 раз.	Фототчет по WhatsApp
			22.04	Разминка. ОРУ ОФП 1. Упор лежа отжимание 2. Пресс 5х15 раз 3. Приседание и выпрыгивание 10 раз Личная гигиена спортсмена профилактика заболевания.	Фототчет по WhatsApp
			25.04	Равномерная тренировка. Разминка минут: ходьба на месте 5 минут + бег на месте 7 минут; ОРУ 10 минут. Комплекс упражнений на равновесие 35 минут. Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	Фототчет по WhatsApp

			27.04	Разминка. ОРУ ОФП 1. Упор лежа отжимание 2. Пресс 5х15 раз 3. Приседание и выпрыгивание 10 раз Личная гигиена спортсмена профилактика заболевания.	
			29.04	Бег на месте в движение. ОРУ. ОФП. 1. Пресс 5х20 раз 2. отжимание 5х20 раз 3.подтягивание 15 раз 4. Выпрыгивания в вверх 20 раз Упражнение для осанки	Фототчет по WhatsApp
