**Учебный план дистанционного обучения**

**по дополнительной общеразвивающей программе «Богатырь»**

**в секции «Добрыня»**

**2 год обучения, группы № 2**

**Возраст учащихся - 14 -18 лет**

**Срок реализации – апрель-май 2020 г.**

**Педагог: Глушенко Елена Анатольевна**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема | Количество часов | | | Форма аттестации |
| Всего | Теория, знакомство с учебным материалом | Самостоятельная работа |
| 1. Правильное питание | 1 | 1 ч. Обучающий видеоматериал; правильное питание - «Основные принципы здорового питания для набора мышечной массы» |  | Вопросы по теме «Основные принципы здорового питания для набора мышечной массы» |
| 2. Выполнение комплексов силовых упражнений для всех групп мышц с собственным весом в домашних условиях. | 45 | 3 ч. | 42ч. |  |
| 2.1.  Комплекс  упражнений: для грудных мышц и трицепса. | 8 | 0,5 ч. Обучающий видеоматериал «Комплекс  упражнений: для грудных мышц и трицепса» | 7,5 ч. Самостоятельное выполнение упражнений в домашних условиях, ведение дневника самоконтроля | Анализ дневника самоконтроля (достигнутые результаты) |
| 2.2.  Комплекс  упражнений для мышц спины и бицепса | 8 | 0,5 ч. Обучающий видеоматериал «Комплекс  упражнений для мышц спины и бицепса» | 7,5 ч. Самостоятельное выполнение упражнений в домашних условиях, ведение дневника самоконтроля | Анализ дневника самоконтроля (достигнутые результаты) |
| 2.3.  Комплекс  упражнений: для мышц ног и плечевого пояса. | 8 | 0,5 ч. Обучающий видеоматериал «Комплекс  упражнений: 8 видов отжиманий» | 7,5 ч. Самостоятельное выполнение упражнений в домашних условиях, ведение дневника самоконтроля | Анализ дневника самоконтроля (достигнутые результаты) |
| 2.4  Комплекс  упражнений для мышц пресса | 8 | 0,5 ч. Обучающий видеоматериал «Комплекс  упражнений для мышц пресса» | 7,5 ч. Самостоятельное выполнение упражнений в домашних условиях, ведение дневника самоконтроля | Анализ дневника самоконтроля (достигнутые результаты) |
| Табата - тренировка | 8 | 0,5 ч. Обучающий видеоматериал «Комплекс  упражнений: табата тренировка» | 7,5ч.  Самостоятельное выполнение упражнений в домашних условиях, ведение дневника самоконтроля | Анализ дневника самоконтроля (достигнутые результаты) |
| Круговая тренировка | 7 | 0,5 ч. Обучающий видеоматериал «Комплекс  упражнений: круговая тренировка» | 6,5ч.  Самостоятельное выполнение упражнений в домашних условиях, ведение дневника самоконтроля | Анализ дневника самоконтроля (достигнутые результаты) |
| Итого | 46 | 4 | 42 |  |