

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР

МБУ ДО «ВДЮСШ им. В.Г. Румянцева»

Калачикова Е.Х.

«___» _____ 2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБУ ДО «ВДЮСШ им. В.Г. Румянцева»

Нифонов В.В.

«___» _____ 2022г.

**Календарно-тематическое планирование учебно-тренировочных занятий
в форме дистанционного обучения по лёгкой атлетике с 17.01.2022 по 31.01.2022 тренер-преподаватель: Рожина Т.И.
Начальная подготовительная и учебно-тренировочные группы**

17.01.	18.01.	19.01.
Подготовительная часть. ОРУ (общие развивающие упражнения начиная с головы до стоп, как на тренировках) + прыжки на месте по 20 раз + приседания 10 раз + отжимание 10 раз. Основная часть. Комплекс силовых упражнений по 3-5 раз: -выпады шаг левой ногой вперед по 10 раз; -выпады шаг правой ногой вперед по 10 раз; -выпады шаги в левую сторону по 10 раз; -выпады шаги в правую сторону по 10 раз; -прыжковая глубокая разножка по 10 раз. Заключительная часть. Упражнения на гибкость, начинаем с потягивания вверх и в стороны, заканчиваем шпагатами (как на тренировках).	Подготовительная часть. ОРУ (общие развивающие упражнения начиная с головы до стоп, как на тренировках) + прыжки на месте по 20 раз + приседания 10 раз + отжимание 10 раз. Основная часть. Специально-беговые упражнения, все задания делаем по 30 секунд, по 2-4 подхода: - семенящий бег на месте с носка на пятку, - семенящий бег на месте с пятки на носок, - бег с высоким подниманием бедра, - с захлестом голени назад, - разножка (легкие прыжки), - глубокая разножка (прыжки из выпада), - прыжки «дизэрэкэй», - прыжки «дизэрэкэй» с высоким подъемом бедра. Заключительная часть. Упражнения на гибкость, начинаем с потягивания вверх и в стороны, заканчиваем шпагатами (как на тренировках).	Подготовительная часть. ОРУ (общие развивающие упражнения начиная с головы до стоп, как на тренировках) + прыжки на месте по 20 раз + приседания 10 раз + отжимание 10 раз. Основная часть. Упражнения на прессовые мышцы туловища и на спину, лягте на пол, выпрямите ноги, руки вдоль туловища. Все задания делаем по 30 секунд, по 2-4 подхода: 1. Медленный подъем ног; 2. «Складка»; 3. «Ножницы»; 4. «Велосипед»; 5. Лягте на живот, упражнение «супермен», подъем прямых рук и ног; 6. Динамическая планка (с локтя выпрямляем руки и обратно) на 1 минуту. Заключительная часть. Упражнения на гибкость, начинаем с потягивания вверх и в стороны, заканчиваем шпагатами (как на тренировках).
20.01.	21.01.	22.01.
Подготовительная часть. ОРУ (общие развивающие упражнения начиная с головы до стоп, как на тренировках) + прыжки на месте по 20 раз + приседания 10 раз + отжимание 10 раз. Основная часть. Все задания делаем по 3-5 подхода: -прыжки на левой ноге 30 раз; -прыжки на правой ноге 30 раз; -прыжки на обе ноги 30 раз; -прыжки с ноги на ногу (дизэрэкэй) 30 раз;	Подготовительная часть. ОРУ (общие развивающие упражнения начиная с головы до стоп, как на тренировках) + прыжки на месте по 20 раз + приседания 10 раз + отжимание 10 раз. Основная часть. Специально-беговые упражнения, все задания делаем по 30 секунд, по 2-4 подхода: - семенящий бег на месте с носка на пятку, - семенящий бег на месте с пятки на носок, - бег с высоким подниманием бедра, - с захлестом голени назад,	Подготовительная часть. ОРУ (общие развивающие упражнения начиная с головы до стоп, как на тренировках) + прыжки на месте по 20 раз + приседания 10 раз + отжимание 10 раз. Основная часть. Комплекс упражнений на стопы (ноги прямые) по 4-6 подхода: - стоим на левой ноге и поднимаемся на носочки по 10 раз; - стоим на правой ноге и поднимаемся на носочки

-прыжки с поворотами таза 30 раз; -прыжки с полу приседа 10 раз; -прыжки с полного приседа с хлопком над головой 10 раз. Заключительная часть. Упражнения на гибкость, начинаем с потягивания вверх и в стороны, заканчиваем шпагатами (как на тренировках).	- разножка (легкие прыжки), - глубокая разножка (прыжки из выпада), - прыжки «дзизэрэцкэй», - прыжки «дзизэрэцкэй» с высоким подъемом бедра, - на 10 сек приседания на максимальную скорость (3 раза), - на 10 сек отжимания от пола (девочки с колен) на максимальную скорость (3 раза), - прыжки через скакалку (на двух ногах) по 30 раз (3 раза). Заключительная часть. Упражнения на гибкость, начинаем с потягивания вверх и в стороны, заканчиваем шпагатами (как на тренировках).	по 10 раз; - поднимаемся на обе носочки по 10 раз; - делаем перекаты стопы с носка на пятку по 10 раз; - прыжковая разножка по 10 раз; - глубокая разножка (выпады) припрыгивая с ноги на ногу на месте. Заключительная часть. Упражнения на гибкость, начинаем с потягивания вверх и в стороны, заканчиваем шпагатами (как на тренировках).
24.01.	25.01.	26.01.
Подготовительная часть. ОРУ (общие развивающие упражнения начиная с головы до стоп, как на тренировках) + прыжки на месте по 20 раз + приседания 10 раз + отжимание 10 раз. Основная часть. Комплекс силовых упражнений по 3-5 раз: -выпады шаг левой ногой вперед по 10 раз; -выпады шаг правой ногой вперед по 10 раз; -выпады шаги в левую сторону по 10 раз; -выпады шаги в правую сторону по 10 раз; -прыжковая глубокая разножка по 10 раз. Заключительная часть. Упражнения на гибкость, начинаем с потягивания вверх и в стороны, заканчиваем шпагатами (как на тренировках).	Подготовительная часть. ОРУ (общие развивающие упражнения начиная с головы до стоп, как на тренировках) + прыжки на месте по 20 раз + приседания 10 раз + отжимание 10 раз. Основная часть. Специально-беговые упражнения, все задания делаем по 30 секунд, по 2-4 подхода: - семенящий бег на месте с носка на пятку, - семенящий бег на месте с пятки на носок, - бег с высоким подниманием бедра, - с захлестом голени назад, - разножка (легкие прыжки), - глубокая разножка (прыжки из выпада), - прыжки «дзизэрэцкэй», - прыжки «дзизэрэцкэй» с высоким подъемом бедра. Заключительная часть. Упражнения на гибкость, начинаем с потягивания вверх и в стороны, заканчиваем шпагатами (как на тренировках).	Подготовительная часть. ОРУ (общие развивающие упражнения начиная с головы до стоп, как на тренировках) + прыжки на месте по 20 раз + приседания 10 раз + отжимание 10 раз. Основная часть. Упражнения на прессовые мышцы туловища и на спину, лягте на пол, выпрямите ноги, руки вдоль туловища. Все задания делаем по 30 секунд, по 2-4 подхода: 1. Медленный подъем ног; 2. «Складка»; 3. «Ножницы»; 4. «Велосипед»; 5. Лягте на живот, упражнение «супермен», подъем прямых рук и ног; 6. Динамическая планка (с локтя выпрямляем руки и обратно) на 1 минуту. Заключительная часть. Упражнения на гибкость, начинаем с потягивания вверх и в стороны, заканчиваем шпагатами (как на тренировках).
27.01.	28.01.	29.01.
Подготовительная часть. ОРУ (общие развивающие упражнения начиная с головы до стоп, как на тренировках) + прыжки на месте по 20 раз + приседания 10 раз + отжимание 10 раз. Основная часть. Все задания делаем по 3-5 подхода: -прыжки на левой ноге 30 раз; -прыжки на правой ноге 30 раз;	Подготовительная часть. ОРУ (общие развивающие упражнения начиная с головы до стоп, как на тренировках) + прыжки на месте по 20 раз + приседания 10 раз + отжимание 10 раз. Основная часть. Специально-беговые упражнения, все задания делаем по 30 секунд, по 2-4 подхода: - семенящий бег на месте с носка на пятку, - семенящий бег на месте с пятки на носок,	Подготовительная часть. ОРУ (общие развивающие упражнения начиная с головы до стоп, как на тренировках) + прыжки на месте по 20 раз + приседания 10 раз + отжимание 10 раз. Основная часть. Комплекс упражнений на стопы (ноги прямые) по 4-6 подхода: - стоим на левой ноге и поднимаемся на носочки

-прыжки на обе ноги 30 раз; -прыжки с ноги на ногу (дзьерэцкэй) 30 раз; -прыжки с поворотами таза 30 раз; -прыжки с полу приседа 10 раз; -прыжки с полного приседа с хлопком над головой 10 раз. Заключительная часть. Упражнения на гибкость, начинаем с потягивания вверх и в стороны, заканчиваем шпагатами (как на тренировках).	- бег с высоким подниманием бедра, - с захлестом голени назад, - разножка (легкие прыжки), - глубокая разножка (прыжки из выпада), - прыжки «дзьерэцкэй», - прыжки «дзьерэцкэй» с высоким подъемом бедра, - на 10 сек приседания на максимальную скорость (3 раза), - на 10 сек отжимания от пола (девочки с колен) на максимальную скорость (3 раза), - прыжки через скакалку (на двух ногах) по 30 раз (3 раза). Заключительная часть. Упражнения на гибкость, начинаем с потягивания вверх и в стороны, заканчиваем шпагатами (как на тренировках).	по 10 раз; - стоим на правой ноге и поднимаемся на носочки по 10 раз; - поднимаемся на обе носочки по 10 раз; - делаем перекаты стопы с носка на пятку по 10 раз; - прыжковая разножка по 10 раз; - глубокая разножка (выпады) припрыгивая с ноги на ногу на месте. Заключительная часть. Упражнения на гибкость, начинаем с потягивания вверх и в стороны, заканчиваем шпагатами (как на тренировках).
31.01.	-	-
Подготовительная часть. ОРУ (общие развивающие упражнения начиная с головы до стоп, как на тренировках) + прыжки на месте по 20 раз + приседания 10 раз + отжимание 10 раз. Основная часть. Комплекс силовых упражнений по 3-5 раз: -выпады шаг левой ногой вперед по 10 раз; -выпады шаг правой ногой вперед по 10 раз; -выпады шаги в левую сторону по 10 раз; -выпады шаги в правую сторону по 10 раз; -прыжковая глубокая разножка по 10 раз. Заключительная часть. Упражнения на гибкость, начинаем с потягивания вверх и в стороны, заканчиваем шпагатами (как на тренировках)	-	-