

«СОГЛАСОВАНО»:
Зам.директора по УВР
_____ Калачикова Е.Х.



«УТВЕРЖДАЮ»:
Директор МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ»
_____ Нифонов В.В.
_____ 2022г.

**Календарно-тематическое планирование по легкой атлетике для учебно-тренировочных занятий по форме дистанционного обучения
с 31 января по 4 февраля 2022 г.**

тренер-преподаватель: Мансова Юлианна Степановна

Дата	СОГ-1	СОГ-2
31.01.2022	Разминка 5 мин. ОФП: отжимание 15 раз по 3 подхода, пресс 20 раз по 3 подхода, приседание 20 раз по 3 подхода. Заминка: растяжка всех групп мышц.	
02.02.2022		Разминка 5 мин. ОФП: отжимание 20 раз по 3 подхода, пресс 25 раз по 3 подхода, приседание 20 раз по 3 подхода. Заминка: растяжка всех групп мышц.
03.02.2022	Разминка 5 мин. ОФП: отжимание 10 раз по 3 подхода, пресс 15 раз по 3 подхода, пресс 15 раз по 3 подхода. Заминка: растяжка всех групп мышц.	
04.02.2022		Разминка 5 мин. ОФП: подтягивание на турнике 5 раз по 3 подхода, пресс 20 раз 4 подхода, прыжки на месте 25 раз по 3 подхода. Заминка: растяжка всех групп мышц.