

«СОГЛАСОВАНО»:

Зам.директора по УВР

Калачикова Е.Х.



«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ»

Нифонов В.В.

2022г.

**Календарно-тематическое планирование для учебно-тренировочных занятий в
форме дистанционного обучения с 18-31 января 2022 г.**

тренер-преподаватель по легкой атлетике: Чиряев Михаил Дмитриевич

дата	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
18.01.2022		Разминка 5 мин. ОФП отжимания 15 повторения 3 подхода, пресс 20 повторения 3 подхода, приседания 20 повторения 3 подхода. Заминка: растяжка всех групп мышц. (фото отчет)	
19.01.2022	Разминка 5 мин. Упражнение делать с родителями. ОФП отжимания 10раз 2 подхода, пресс 15 раз 2 подхода, пресс 15 раз 2 подхода. Заминка: Растяжка всех групп мышц. (фото отчет)		Разминка 5 мин. Упражнение делать с родителями. ОФП отжимания 10раз 2 подхода, пресс 15 раз 2 подхода, пресс 15 раз 2 подхода. Заминка: Растяжка всех групп мышц. (фото отчет)
20.01.2022		Разминка 5 мин. Основная часть: ОФП подтягивания на турнике 5 раз 3 подхода, пресс 15 раз 4 подхода, прыжки на месте 15 раз 2 подхода. Заминка: Растяжка всех групп мышц. (фото отчет)	
21.01.2022	Разминка 5 мин. Упражнение делать с родителями. ОФП отжимания 10раз 2 подхода, пресс 15 раз 2 подхода, пресс 15 раз 2 подхода. Заминка: Растяжка всех групп мышц. (фото отчет)		Разминка 5 мин. Упражнение делать с родителями. ОФП отжимания 10раз 2 подхода, пресс 15 раз 2 подхода, пресс 15 раз 2 подхода. Заминка: Растяжка всех групп мышц. (фото отчет)
22.01.2021		Разминка 5 мин. ОФП приседания 20 раз 3 подхода, пресс 15 раз 3 подхода, отжимания 10 раз 3 подхода, скакалка 50 раз 1 подход. Растяжка всех групп мышц. (фото отчет)	
24.01.2022	Разминка 5 мин. ОФП отжимания 15 повторения 3 подхода, пресс 20 повторения 3 подхода, приседания 20 повторения 3 подхода. Заминка: растяжка всех групп мышц. (фото отчет)		Разминка 5 мин. ОФП отжимания 15 повторения 3 подхода, пресс 20 повторения 3 подхода, приседания 20 повторения 3 подхода. Заминка: растяжка всех групп мышц. (фото отчет)

25.01.2022		Разминка 5 мин. Упражнение делать с родителями. ОФП отжимания 10раз 2 подхода, пресс 15 раз 2 подхода, приседания 15 раз 2 подхода. Заминка: Растяжка всех групп мышц. (фото отчет)	
26.01.2022	Разминка 5 мин. Основная часть: ОФП подтягивания на турнике 5 раз 3 подхода, пресс 15 раз 4 подхода, прыжки на месте 15 раз 2 подхода. Заминка: Растяжка всех групп мышц. (фото отчет)		Разминка 5 мин. Основная часть: ОФП подтягивания на турнике 5 раз 3 подхода, пресс 15 раз 4 подхода, прыжки на месте 15 раз 2 подхода. Заминка: Растяжка всех групп мышц. (фото отчет)
27.01.2022		Разминка 5 мин. Упражнение делать с родителями. ОФП отжимания 10раз 2 подхода, пресс 15 раз 2 подхода, пресс 15 раз 2 подхода. Заминка: Растяжка всех групп мышц. (фото отчет)	
28.01.2021	Разминка 5 мин. ОФП приседания 20 раз 3 подхода, пресс 15 раз 3 подхода, отжимания 10 раз 3 подхода, скакалка 50 раз 1 подход. Растяжка всех групп мышц. (фото отчет)		Разминка 5 мин. ОФП приседания 20 раз 3 подхода, пресс 15 раз 3 подхода, отжимания 10 раз 3 подхода, скакалка 50 раз 1 подход. Растяжка всех групп мышц. (фото отчет)
29.01.2022		Разминка 5 мин. ОФП отжимания 15 повторения 3 подхода, пресс 20 повторения 3 подхода, приседания 20 повторения 3 подхода. Заминка: растяжка всех групп мышц. (фото отчет)	
31.01.2022	Разминка 5 мин. Упражнение делать с родителями. ОФП отжимания 10раз 2 подхода, пресс 15 раз 2 подхода, пресс 15 раз 2 подхода. Заминка: Растяжка всех групп мышц. (фото отчет)		Разминка 5 мин. Упражнение делать с родителями. ОФП отжимания 10раз 2 подхода, пресс 15 раз 2 подхода, пресс 15 раз 2 подхода. Заминка: Растяжка всех групп мышц. (фото отчет)