

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР
МБУ ДО «ВДЮСШ им. В.Г. Румянцева»
Калачикова Е.Х.

«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 01.02.2022 по 06.02.2022**

тренер-преподаватель: Рожина Т.И.

Спортивно-оздоровительная группа

31.01	02.02.	04.02
ОРУ на 5-10 минут. Все задание делаем по 2 подхода: 1.Рабочая стойка. Корпус прямая. Работа на стопы. Поднимаемся на носочки по 10 раз; 2.Стоим на левой ноге. Поднимаемся на носочки правой по 10 раз; 3.Стоим на правой ноге. Поднимаемся на носочки левой по 10 раз; 4. Рабочая стойка. Стоим на носочках и перекатом переходим на пятки (носок на себя) по 10 раз; 5. От стойки полуприседа поднимаемся на носочки; Упражнения на гибкость.	ОРУ на 5-10 минут. Специально-беговые упражнения, все задания делаем на 20 секунд, по 2 подхода: - с захлестом голени назад, - бег с высоким подниманием бедра, - бег на месте с прямыми ногами, - разножка (легкие прыжки), - глубокая разножка (прыжки из выпада), - прыжки «дзырэкэй», - прыжки «дзырэкэй» с высоким подъемом бедра, - упражнение «печатная машинка». Упражнения на гибкость.	ОРУ на 5-10 минут. Все задания делаем по 2 раза: 1.Упражнения на стопы (носки держим прямо) по 10 раз, 2. Упражнения на стопы (носки держим в стороны) по 10 раз, 3.Прыжки на месте на левой ноге 10 раз, 4.Прыжки на месте на правой ноге 10 раз, 5.Прыжки на месте на двух ногах 10 раз, 6.Прыжки с ноги на ногу(дзырэкэй) 10 раз, 7.Прыжки в сторону через линию 10 раз, 8.Прыжки с поворотами 10 раз. Упражнения на гибкость.
07.02.	09.02.	11.02.
ОРУ на 5-10 минут. Все задание делаем по 2 подхода: 1.Выпады шаг левой ногой вперед по 5 раз; 2.Выпады шаг правой ногой вперед по 5 раз;	ОРУ на 5-10 минут. Все задания делаем по 2 подхода: 1. Медленный подъем ног по 5 раз; 2. Складка к ногам по 5 раз;	ОРУ на 5-10 минут. Специально-беговые упражнения, все задания делаем на 20 секунд, по 2 подхода:

3.Выпады шаги в левую сторону по 5 раз; 4.Выпады шаги в правую сторону по 5 раз; 5.Прыжковая глубокая разножка по 5 раз; 6.Прыжки через скакалку по 30-50 раз. Упражнения на гибкость.	3. Ножницы по 5 раз; 4. Велосипед 5 раз; 5. Лягте на живот, упражнение «лодочка», подъем прямых рук и ног; 6. Держим стойку полуприсед. Упражнения на гибкость.	- с захлестом голени назад, - бег с высоким подниманием бедра, - бег на месте с прямыми ногами, - разножка (легкие прыжки), - глубокая разножка (прыжки из выпада), - прыжки «дзыэрэцкэй», - прыжки «дзыэрэцкэй» с высоким подъемом бедра, - упражнение «печатная машинка». Упражнения на гибкость.
--	--	--

Начальная подготовительная и учебно-тренировочные группы

31.01	01.02.	02.02
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 «дзыэрэцкэй», - прыжки «дзыэрэцкэй» 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).
03.02.	04.02.	05.02.
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 (дзизэрэцкэй) 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).	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, - 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).	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 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).
07.02.	08.02.	09.02.
Подготовительная часть. ОРУ (общие развивающие упражнения начиная с головы до стоп, как на	Подготовительная часть. ОРУ (общие развивающие упражнения начиная с головы до стоп, 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. 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).	+ 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 «дзырэкэй», - прыжки «дзырэкэй» с высоким подъемом бедра. Заключительная часть. Упражнения на гибкость, начинаем с потягивания вверх и в стороны, заканчиваем шпагатами (как на тренировках).	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).
10.02.	11.02.	12.02.
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 (дзырэкэй) 30 раз; -прыжки с поворотами таза 30 раз; -прыжки с полу приседа 10 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, - разножка (легкие прыжки),	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 по 10 раз; - поднимаемся на обе носочки по 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).	- глубокая разножка (прыжки из выпада), - прыжки «дъизрэцкэй», - прыжки «дъизрэцкэй» 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).	- 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).
---	---	--