

Календарно-тематическое планирование для групп СО,
с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий на период с
02.05 по 31.05.2020

Отделение легкой атлетики, тренер Бударин Д.Г.

Дата	тема	содержание
05.05	СФП	Проработка всех групп мышц. https://www.youtube.com/watch?v=ZBWvTX5-9Sc
07.05	ОФП	Проработка всех групп мышц, (упражнения с отягощением, комплекс 3) https://www.youtube.com/watch?v=ZBWvTX5-9Sc
08.05	Комплекс ОФП №1 «Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах»	<p>Для верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений. Из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение; то же, но со скакалкой, руки вверх шире плеч.</p> <p>Для туловища: повороты, наклоны в сторону, вперед из различных исходных положений.</p> <p>Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о нее рукой, свободную руку на пояс: а) махи ногой вперед, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки и опираясь на нее рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо); б) встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Присесть на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке; в) стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, в сторону и назад с помощью тренера (не допускать болевых ощущений).</p>
12.05	ОФП, развитие двигательных качеств	Проработка всех групп мышц. Круговая тренировка (комплекс 1) https://www.youtube.com/watch?v=ZBWvTX5-9Sc https://www.youtube.com/watch?v=ouTH-e8SC_M
14.05	Комплекс ОФП №2 «Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах»	<p>Обучение шпегата рекомендуется начинать с выполнения упражнений, описанных в комплексе №1: поднимание ног в сторону на 90 градусов, содействует хорошему выполнению прямого шпегата и исключает травматические повреждения.</p> <p>Для нижних конечностей: из упора лежа ноги врозь (шире), носки повернуты наружу, поворот туловища направо и налево, выставляя руки то в одну, то в другую сторону. Поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо, - левым бедром; стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь (шире). Держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже; то же, но встать на 2 – 3 рейку.</p> <p>Выпады, шпегаты.</p> <p>Для туловища: Разные виды «складок» в положении сидя. При выполнении разного вида «складочек» необходимо тянуться максимально вперед.</p> <p>Вариант 1: вторая нога согнута в колене, пятка внутрь в области паха. Выполнить медленно наклон вперед, до полного касания корпусом передней поверхности вытянутой ноги. Зафиксировать это положение в течение 5 сек. Затем сменить положение ног и повторить упражнение.</p> <p>Вариант 2: вторая нога согнута в колене, голень параллельна</p>

		вытянутой ноге, подошва стопы направлена вверх. Методика выполнения та же, что и в варианте 1. Данное упражнение предполагает наличие хорошей подвижности в коленном суставе, потому, если возникают боли, то это сигнал к тому, что упражнение следует выполнять в облегченном варианте.
15.05	ОФП	Проработка всех групп мышц. Упражнения с отягощением (бутылки с песком 0,5 – 1 кг) https://www.youtube.com/watch?v=ZBWvTX5-9Sc
19.05	Комплекс №3 «Упражнения на развитие выносливости» ОФП на силовой	Для мышц нижних конечностей «Приседание» Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка, ноги врозь (другой вариант – широкая стойка ноги врозь), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина выпрямленная (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу. «Выпады». Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка ноги врозь, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90°, на выдохе – в и.п. Вариации: выпады вперед и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). Методические указания те же: спина выпрямлена, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 90°. «Наклоны» (становая тяга). Упражнение: односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника. Оборудование: с собственным весом, гантели, бодибар, набивной мяч. Движение: И.п.: стойка ноги врозь, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90° бедро-корпус, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.
21.05	Развитие гибкости	Уделить особое внимание шпагату. https://www.youtube.com/watch?v=M5190By7h5Q
22.05	Комплекс №4 «Упражнения на развитие выносливости» ОФП на силовой	«Диагональное скручивание». Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: межпозвоночные соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота и косые мышцы живота. Движение: И.п.: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав

		<p>лопатки от пола, на вдохе вернуться в И.п.</p> <p>Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), таз зафиксирован, исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.</p> <p>«Планка».</p> <p>Выполнение: И.п.: упор лежа на предплечья, удержание И.п.</p> <p>Методические указания: не прогибаться в пояснице, живот подтянут. Облегченный вариант – с колен.</p> <p>«Полный сед».</p> <p>Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения, тазобедренный сустав.</p> <p>Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота, мышцы-сгибатели бедра.</p> <p>Движение: И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, на выдохе – выполнить полный сед, на вдохе вернуться в И.п.</p> <p>Методические указания: исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника. Методические рекомендации и дозировка к выполнению упражнений: В зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья количество повторений варьируется от 15 до 30 раз в одну серию. При достижении высокого уровня выполнения упражнений (упражнение выполняется свободно 25-30 раз за одну серию), необходимо менять исходное положение и/или использовать отягощения.</p>
26.05	ОФП	<p>https://www.youtube.com/watch?v=P5OIERTou0s</p> <p>Проработка всех групп мышц.</p>
28.05	СФП	<p><u>Проработка всех групп мышц.</u></p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ZBWvTX5-9Sc</p>
29.05	Комплекс ОФП 5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поднимаясь на носки, развести руки в стороны (5–8 раз). 2. Круговые движения руками в обе стороны (по 6–8 раз). 3. Разведя руки в стороны и встав на носки, поднимать поочередно ноги (10–12 раз). 4. Присесть; вставая, принять положение «ласточки» (6–8 раз). 5. Бег на месте (8–10 с). 6. Наклоны туловища вправо и влево со скольжением рук по бокам и бедрам (10–12 раз). 7. Различные приседания: руки вперед, ноги вместе на ширине плеч и т. п. (10–12 раз). 8. Подскоки: ноги врозь и скрестно (30–40 с). 9. Потягивание и расслабление рук, наклон. 10. Круговые движения туловища 5–6 раз в каждую сторону. 11. Сгибать и разгибать руки в упоре о стул, стол (6–8 раз). 12. Лежа поднимать одну или обе ноги (6–8 раз). 13. Лежа скрещивать ноги и разводить в стороны (10–12 раз). 14. Лежа выполнять движение ногами – «велосипед» (от 30 с до 1 мин). 15. Прыжки со скакалкой 2–3 мин на месте и в движении. После паузы повторить. 16. Медленная ходьба.

Обращать внимание на строгое соблюдение правил техники безопасности при выполнении упражнений, подготовку мест занятий.

Выполнение элементов спортивных игр при наличии условий.