

Календарно-тематическое планирование
с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий на период с 7.06 по 21.06.2020
тренер-преподаватель: Баранник Д.Н.

Период работы (дата)	Тема	Содержание занятий
08.06	Группа СО СФП	Проработка правильной техники бега. https://www.youtube.com/watch?v=nEIt7ZRc2Fo
	Группа Б-2 СФП	Проработка правильной техники бега. https://www.youtube.com/watch?v=nEIt7ZRc2Fo
	Группа Б-3 СФП	Проработка правильной техники бега. https://www.youtube.com/watch?v=nEIt7ZRc2Fo
10.06	Группа СО Развитие гибкости	Работаем над гибкостью всего тела. https://www.youtube.com/watch?v=X2FagLfsYoY
	Группа Б-2 Развитие гибкости	Работаем над гибкостью всего тела. https://www.youtube.com/watch?v=X2FagLfsYoY
	12,13.06	Группа Б-3 Развитие гибкости
Группа СО ОФП		Проработка всех групп мышц. https://www.youtube.com/watch?v=GXADVSLXPpc
12.06	Группа Б-2 ОФП	Проработка всех групп мышц. https://www.youtube.com/watch?v=GXADVSLXPpc
	Группа Б-3 ОФП	Проработка всех групп мышц. https://www.youtube.com/watch?v=GXADVSLXPpc
	15.06	Группа СО СФП
Группа Б-2 СФП		Проработка правильной техники бега. https://www.youtube.com/watch?v=nEIt7ZRc2Fo
Группа Б-3 СФП		Проработка правильной техники бега. https://www.youtube.com/watch?v=nEIt7ZRc2Fo
17.06	Группа СО Развитие гибкости	Работаем над гибкостью всего тела. https://www.youtube.com/watch?v=X2FagLfsYoY
	Группа Б-2 Развитие гибкости	Работаем над гибкостью всего тела. https://www.youtube.com/watch?v=X2FagLfsYoY
	17,20.06	Группа Б-3 Развитие гибкости
19.06		Группа СО ОФП
	Группа Б-2 ОФП	Проработка всех групп мышц. https://www.youtube.com/watch?v=GXADVSLXPpc
	Группа Б-3 ОФП	Проработка всех групп мышц. https://www.youtube.com/watch?v=GXADVSLXPpc

План работы для самостоятельной подготовки легкоатлетов в подготовительный период

Тренер-преподаватель: Баранник Д.Н

Отделение легкой атлетики.

содержание	дозировка	методические указания
<p style="text-align: center;"><u>Вечер.</u></p> <p>Оценка рисков!</p> <p><i>Разминка:</i> Медленный бег во дворе (частный дом)</p> <p>Прыжки на скакалке</p> <p>Упражнения на гибкость.</p> <p><i>Основная часть:</i> Комплекс упражнений с амортизатором (резиной). https://www.youtube.com/watch?v=PK51OrV6rIg https://www.youtube.com/watch?v=456XAQogMas https://www.youtube.com/watch?v=5E_6th8-wdk</p> <p><i>Заключительная часть:</i> Игра с мячом во дворе (братья, сестры или родители, для тех, кто живет в частном доме). Ходьба на пятках. Ходьба гусиным шагом. Ходьба на носках стоп с поднятыми руками вверх.</p>	<p>5 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>20 мин</p> <p>10 мин.</p> <p>60 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>60 сек.</p>	<p>До ужина. Три раза в неделю. Оцениваем все риски – опасности, которые могут возникнуть и по возможности устраняем их.</p> <p>Бег на передней части стопы. По самочувствию.</p> <p>Положение стоя, сидя и лежа на полу.</p> <p>По самочувствию, с постепенным увеличением нагрузки к концу недели.</p> <p>Оцениваем риски.</p> <p>Носками стоп не касаемся пола. Носками стоп не касаемся пола. Тянемся руками, головой, туловищем вверх, при этом напрягаем мышцы брюшного пресса.</p>

Календарно-тематическое планирование
с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий
тренер-преподаватель: Баранник Д.Н.

Период работы (дата)	Тема	Содержание занятий
13.05	Группа СО СФП	Проработка всех групп мышц. https://www.youtube.com/watch?v=_7cmOSPTles
	Группа Б-2 СФП	Проработка всех групп мышц. https://www.youtube.com/watch?v=_7cmOSPTles
	Группа Б-3 СФП	Проработка всех групп мышц. https://www.youtube.com/watch?v=_7cmOSPTles
15.05	Группа СО Развитие гибкости	Уделить особое внимание позе «лотоса». https://www.youtube.com/watch?v=D2eZ0IldGzE
	Группа Б-2 Развитие гибкости	Уделить особое внимание позе «лотоса». https://www.youtube.com/watch?v=D2eZ0IldGzE
	Группа Б-3 Развитие гибкости	Уделить особое внимание позе «лотоса». https://www.youtube.com/watch?v=D2eZ0IldGzE
17.05	Группа СО ОФП	Проработка всех групп мышц. https://www.youtube.com/watch?v=PK51OrV6rIg
	Группа Б-2 ОФП	Проработка всех групп мышц. https://www.youtube.com/watch?v=PK51OrV6rIg
	Группа Б-3 ОФП	Проработка всех групп мышц. https://www.youtube.com/watch?v=PK51OrV6rIg
19.05	Группа СО СФП	Проработка всех групп мышц. https://www.youtube.com/watch?v=1hHar6VoLmQ
	Группа Б-2 СФП	Проработка всех групп мышц. https://www.youtube.com/watch?v=1hHar6VoLmQ
	Группа Б-3 СФП	Проработка всех групп мышц. https://www.youtube.com/watch?v=1hHar6VoLmQ
21.05	Группа СО Развитие гибкости	Уделить особое внимание позе «лотоса». https://www.youtube.com/watch?v=D2eZ0IldGzE
	Группа Б-2 Развитие гибкости	Уделить особое внимание позе «лотоса». https://www.youtube.com/watch?v=D2eZ0IldGzE
	Группа Б-3 Развитие гибкости	Уделить особое внимание позе «лотоса». https://www.youtube.com/watch?v=D2eZ0IldGzE
23.05	Группа СО ОФП	Проработка всех групп мышц. https://www.youtube.com/watch?v=PK51OrV6rIg
	Группа Б-2 ОФП	Проработка всех групп мышц. https://www.youtube.com/watch?v=PK51OrV6rIg
	Группа Б-3 ОФП	Проработка всех групп мышц. https://www.youtube.com/watch?v=PK51OrV6rIg

План работы для самостоятельной подготовки легкоатлетов в подготовительный период

Тренер-преподаватель: Баранник Д.Н.

Отделение легкой атлетики.

содержание	дозировка	методические указания
<p style="text-align: center;"><u>Вечер.</u></p> <p>Оценка рисков!</p> <p><i>Разминка:</i> Медленный бег во дворе (частный дом)</p> <p>Прыжки на скакалке</p> <p>Упражнения на гибкость.</p> <p><i>Основная часть:</i> Комплекс упражнений с амортизатором (резиновый эспандер). https://www.youtube.com/watch?v=PK51OrV6rIg https://www.youtube.com/watch?v=456XAQogMas https://www.youtube.com/watch?v=5E_6th8-wdk</p> <p><i>Заключительная часть:</i> Игра с мячом во дворе (братья, сестры или родители, для тех, кто живет в частном доме). Ходьба на пятках. Ходьба гусиным шагом. Ходьба на носках стоп с поднятыми руками вверх.</p>	<p>10 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>25 мин</p> <p>15 мин.</p> <p>90 сек.</p> <p>40 сек.</p> <p>100 сек.</p>	<p>До ужина. Три раза в неделю.</p> <p>Оцениваем все риски – опасности, которые могут возникнуть и по возможности устраняем их.</p> <p>Бег на передней части стопы.</p> <p>По самочувствию.</p> <p>Положение стоя, сидя и лежа на полу.</p> <p>По самочувствию, с постепенным увеличением нагрузки .</p> <p>Оцениваем риски.</p> <p>Носками стоп не касаемся пола.</p> <p>Носками стоп не касаемся пола.</p> <p>Тянемся руками, головой, туловищем вверх, при этом напрягаем мышцы брюшного пресса.</p>

План работы для самостоятельной подготовки легкоатлетов в подготовительный период.

Тренер-преподаватель: Баранник Д.Н.

Отделение легкой атлетики.

содержание	дозировка	методические указания
<p style="text-align: center;"><u>Вечер.</u></p> <p>Оценка рисков!</p> <p><i>Разминка:</i> Медленный бег во дворе (частный дом)</p> <p>Прыжки на скакалке</p> <p>Упражнения на гибкость.</p> <p><i>Основная часть:</i> Комплекс упражнений с амортизатором (резинový эспандер). https://www.youtube.com/watch?v=PK51OrV6rIg https://www.youtube.com/watch?v=456XAQogMas https://www.youtube.com/watch?v=5E_6th8-wdk</p> <p><i>Заключительная часть:</i> Игра с мячом во дворе (братья, сестры или родители, для тех, кто живет в частном доме). Ходьба на пятках. Ходьба гусиным шагом. Ходьба на носках стоп с поднятыми руками вверх.</p>	<p>15 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>30 мин</p> <p>20 мин.</p> <p>120 сек.</p> <p>60 сек.</p> <p>140 сек.</p>	<p>До ужина. Три раза в неделю.</p> <p>Оцениваем все риски – опасности, которые могут возникнуть и по возможности устраняем их.</p> <p>Бег на передней части стопы.</p> <p>По самочувствию.</p> <p>Положение стоя, сидя и лежа на полу.</p> <p>По самочувствию, с постепенным увеличением нагрузки к концу недели.</p> <p>Оцениваем риски.</p> <p>Носками стоп не касаемся пола.</p> <p>Носками стоп не касаемся пола.</p> <p>Тянемся руками, головой, туловищем вверх, при этом напрягаем мышцы брюшного пресса.</p>