План задания

для дистанционного обучения

тренера-преподавателя по легкой атлетике

Чачуа Дамира Константиновича

МБУ ДО ДЮСШ-1 г.Якутска

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | Задание |
| 02.10.20 | I – О.Р.У. 10-12минут  II – О ФП  III – Гибкость 15-20 минут  Подтягивание на перекладине  Отжимание  Подьем туловища (нога в коленях согнута)  Подьем ног лежа спиной вперед  Спина (лежа животом прогибание туловища)  Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках |
| 02.10.20 | I – О.Р.У. 10-12минут  II – О ФП  III – Гибкость 15-20 минут  Подтягивание на перекладине  Отжимание  Подьем туловища (нога в коленях согнута)  Подьем ног лежа спиной вперед  Спина (лежа животом прогибание туловища)  Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках |
| 02.10.20 | I – О.Р.У. 10-12минут  II – О ФП  III – Гибкость 15-20 минут  Подтягивание на перекладине  Отжимание  Подьем туловища (нога в коленях согнута)  Подьем ног лежа спиной вперед  Спина (лежа животом прогибание туловища)  Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках |
| 03.10.20 | I – О.Р.У. – 10-12 минут  II – О.П.У. – 1 (обще подготовительные упражнения)  III – Гибкость 15 минут  Имитация рук  Круговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением)  Разножка (в выпаде вперед, смена ног)  Бег с высоким подниманием бедра  Бег в упоре лежа |
| 03.10.20 | I – О.Р.У. – 10-12 минут  II – О.П.У. – 1 (обще подготовительные упражнения)  III – Гибкость 15 минут  Имитация рук  Круговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением)  Разножка (в выпаде вперед, смена ног)  Бег с высоким подниманием бедра  Бег в упоре лежа |
| 03.10.20 | I – О.Р.У. – 10-12 минут  II – О.П.У. – 1 (обще подготовительные упражнения)  III – Гибкость 15 минут  Имитация рук  Круговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением)  Разножка (в выпаде вперед, смена ног)  Бег с высоким подниманием бедра  Бег в упоре лежа |
| 06.10.20 | I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощением  III – гибкость 15 минут  Лежа боком подъем прямой ноги в стороны вверх  Лежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назад  То же самое но лежа спиной вперед  В упоре сидя скрестные перемахи  Упор стоя – упор лежа. |
| 06.10.20 | I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощением  III – гибкость 15 минут  Лежа боком подъем прямой ноги в стороны вверх  Лежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назад  То же самое но лежа спиной вперед  В упоре сидя скрестные перемахи  Упор стоя – упор лежа |
| 06.10.20 | I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощением  III – гибкость 15 минут  Лежа боком подъем прямой ноги в стороны вверх  Лежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назад  То же самое но лежа спиной вперед  В упоре сидя скрестные перемахи  Упор стоя – упор лежа |
| 07.10.20 | I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.Ф.П. 2  III – гибкость 15-20 минут  Полуприседание (с отягощением)  Вынесение прямой ноги в стороны с манжетом, во внутрь и в наружу  Вынос прямой ноги с манжетом, вперед и назад  Вынос бедра вперед с манжетом или с отягощением  Разножка с весом |
| 07.10.20 | I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.Ф.П. 2  III – гибкость 15-20 минут  Полуприседание (с отягощением)  Вынесение прямой ноги в стороны с манжетом, во внутрь и в наружу  Вынос прямой ноги с манжетом, вперед и назад  Вынос бедра вперед с манжетом или с отягощением  Разножка с весом |
| 07.10.20 | I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.Ф.П. 2  III – гибкость 15-20 минут  Полуприседание (с отягощением)  Вынесение прямой ноги в стороны с манжетом, во внутрь и в наружу  Вынос прямой ноги с манжетом, вперед и назад  Вынос бедра вперед с манжетом или с отягощением  Разножка с весом |
| 09.10.20 | I – О.Р.У. – 10-12 минут  II – О.П.У. – 1 (обще подготовительные упражнения)  III – Гибкость 15 минут  Имитация рук  Круговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением)  Разножка (в выпаде вперед, смена ног)  Бег с высоким подниманием бедра  Бег в упоре лежа |
| 09.10.20 | I – О.Р.У. – 10-12 минут  II – О.П.У. – 1 (обще подготовительные упражнения)  III – Гибкость 15 минут  Имитация рук  Круговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением)  Разножка (в выпаде вперед, смена ног)  Бег с высоким подниманием бедра  Бег в упоре лежа |
| 09.10.20 | I – О.Р.У. – 10-12 минут  II – О.П.У. – 1 (обще подготовительные упражнения)  III – Гибкость 15 минут  Имитация рук  Круговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением)  Разножка (в выпаде вперед, смена ног)  Бег с высоким подниманием бедра  Бег в упоре лежа |
| 10.10.20 | I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощением  III – гибкость 15 минут  Лежа боком подъем прямой ноги в стороны вверх  Лежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назад  То же самое но лежа спиной вперед  В упоре сидя скрестные перемахи  Упор стоя – упор лежа |
| 10.10.20 | I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощением  III – гибкость 15 минут  Лежа боком подъем прямой ноги в стороны вверх  Лежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назад  То же самое но лежа спиной вперед  В упоре сидя скрестные перемахи  Упор стоя – упор лежа |
| 10.10.20 | I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощением  III – гибкость 15 минут  Лежа боком подъем прямой ноги в стороны вверх  Лежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назад  То же самое но лежа спиной вперед  В упоре сидя скрестные перемахи  Упор стоя – упор лежа |
| 13.10.20 | I – О.Р.У. 10-12минут  II – О ФП  III – Гибкость 15-20 минут  Подтягивание на перекладине  Отжимание  Подьем туловища (нога в коленях согнута)  Подьем ног лежа спиной вперед  Спина (лежа животом прогибание туловища)  Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках |
| 13.10.20 | I – О.Р.У. 10-12минут  II – О ФП  III – Гибкость 15-20 минут  Подтягивание на перекладине  Отжимание  Подьем туловища (нога в коленях согнута)  Подьем ног лежа спиной вперед  Спина (лежа животом прогибание туловища)  Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках |
| 13.10.20 | I – О.Р.У. 10-12минут  II – О ФП  III – Гибкость 15-20 минут  Подтягивание на перекладине  Отжимание  Подьем туловища (нога в коленях согнута)  Подьем ног лежа спиной вперед  Спина (лежа животом прогибание туловища)  Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках |
| 14.10.20 | I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.Ф.П. 2  III – гибкость 15-20 минут  Полуприседание (с отягощением)  Вынесение прямой ноги в стороны с манжетом, во внутрь и в наружу  Вынос прямой ноги с манжетом, вперед и назад  Вынос бедра вперед с манжетом или с отягощением  Разножка с весом |
| 14.10.20 | I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.Ф.П. 2  III – гибкость 15-20 минут  Полуприседание (с отягощением)  Вынесение прямой ноги в стороны с манжетом, во внутрь и в наружу  Вынос прямой ноги с манжетом, вперед и назад  Вынос бедра вперед с манжетом или с отягощением  Разножка с весом |
| 14.10.20 | I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.Ф.П. 2  III – гибкость 15-20 минут  Полуприседание (с отягощением)  Вынесение прямой ноги в стороны с манжетом, во внутрь и в наружу  Вынос прямой ноги с манжетом, вперед и назад  Вынос бедра вперед с манжетом или с отягощением  Разножка с весом |
| 16.10.20 | I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощением  III – гибкость 15 минут  Лежа боком подъем прямой ноги в стороны вверх  Лежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назад  То же самое но лежа спиной вперед  В упоре сидя скрестные перемахи  Упор стоя – упор лежа |
| 16.10.20 | I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощением  III – гибкость 15 минут  Лежа боком подъем прямой ноги в стороны вверх  Лежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назад  То же самое но лежа спиной вперед  В упоре сидя скрестные перемахи  Упор стоя – упор лежа |
| 16.10.20 | I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощением  III – гибкость 15 минут  Лежа боком подъем прямой ноги в стороны вверх  Лежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назад  То же самое но лежа спиной вперед  В упоре сидя скрестные перемахи  Упор стоя – упор лежа |
| 17.10.20 | I – О.Р.У. 10-12минут  II – О ФП  III – Гибкость 15-20 минут  Подтягивание на перекладине  Отжимание  Подьем туловища (нога в коленях согнута)  Подьем ног лежа спиной вперед  Спина (лежа животом прогибание туловища)  Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках |
| 17.10.20 | I – О.Р.У. 10-12минут  II – О ФП  III – Гибкость 15-20 минут  Подтягивание на перекладине  Отжимание  Подьем туловища (нога в коленях согнута)  Подьем ног лежа спиной вперед  Спина (лежа животом прогибание туловища)  Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках |
| 17.10.20 | I – О.Р.У. 10-12минут  II – О ФП  III – Гибкость 15-20 минут  Подтягивание на перекладине  Отжимание  Подьем туловища (нога в коленях согнута)  Подьем ног лежа спиной вперед  Спина (лежа животом прогибание туловища)  Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках |
| 20.10.20 | I – О.Р.У. – 10-12 минут  II – О.П.У. – 1 (обще подготовительные упражнения)  III – Гибкость 15 минут  Имитация рук  Круговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением)  Разножка (в выпаде вперед, смена ног)  Бег с высоким подниманием бедра  Бег в упоре лежа |
| 20.10.20 | I – О.Р.У. – 10-12 минут  II – О.П.У. – 1 (обще подготовительные упражнения)  III – Гибкость 15 минут  Имитация рук  Круговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением)  Разножка (в выпаде вперед, смена ног)  Бег с высоким подниманием бедра  Бег в упоре лежа |
| 20.10.20 | I – О.Р.У. – 10-12 минут  II – О.П.У. – 1 (обще подготовительные упражнения)  III – Гибкость 15 минут  Имитация рук  Круговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением)  Разножка (в выпаде вперед, смена ног)  Бег с высоким подниманием бедра  Бег в упоре лежа |
| 21.10.20 | I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.Ф.П. 2  III – гибкость 15-20 минут  Полуприседание (с отягощением)  Вынесение прямой ноги в стороны с манжетом, во внутрь и в наружу  Вынос прямой ноги с манжетом, вперед и назад  Вынос бедра вперед с манжетом или с отягощением  Разножка с весом |
| 21.10.20 | I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.Ф.П. 2  III – гибкость 15-20 минут  Полуприседание (с отягощением)  Вынесение прямой ноги в стороны с манжетом, во внутрь и в наружу  Вынос прямой ноги с манжетом, вперед и назад  Вынос бедра вперед с манжетом или с отягощением  Разножка с весом |
| 21.10.20 | I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.Ф.П. 2  III – гибкость 15-20 минут  Полуприседание (с отягощением)  Вынесение прямой ноги в стороны с манжетом, во внутрь и в наружу  Вынос прямой ноги с манжетом, вперед и назад  Вынос бедра вперед с манжетом или с отягощением  Разножка с весом |
| 23.10.20 | I – О.Р.У. 10-12минут  II – О ФП  III – Гибкость 15-20 минут  Подтягивание на перекладине  Отжимание  Подьем туловища (нога в коленях согнута)  Подьем ног лежа спиной вперед  Спина (лежа животом прогибание туловища)  Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках |
| 23.10.20 | I – О.Р.У. 10-12минут  II – О ФП  III – Гибкость 15-20 минут  Подтягивание на перекладине  Отжимание  Подьем туловища (нога в коленях согнута)  Подьем ног лежа спиной вперед  Спина (лежа животом прогибание туловища)  Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках |
| 23.10.20 | I – О.Р.У. 10-12минут  II – О ФП  III – Гибкость 15-20 минут  Подтягивание на перекладине  Отжимание  Подьем туловища (нога в коленях согнута)  Подьем ног лежа спиной вперед  Спина (лежа животом прогибание туловища)  Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках |
| 24.10.20 | I – О.Р.У. – 10-12 минут  II – О.П.У. – 1 (обще подготовительные упражнения)  III – Гибкость 15 минут  Имитация рук  Круговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением)  Разножка (в выпаде вперед, смена ног)  Бег с высоким подниманием бедра  Бег в упоре лежа |
| 24.10.20 | I – О.Р.У. – 10-12 минут  II – О.П.У. – 1 (обще подготовительные упражнения)  III – Гибкость 15 минут  Имитация рук  Круговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением)  Разножка (в выпаде вперед, смена ног)  Бег с высоким подниманием бедра  Бег в упоре лежа |
| 24.10.20 | I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.Ф.П. 2  III – гибкость 15-20 минут  Полуприседание (с отягощением)  Вынесение прямой ноги в стороны с манжетом, во внутрь и в наружу  Вынос прямой ноги с манжетом, вперед и назад  Вынос бедра вперед с манжетом или с отягощением  Разножка с весом |
| 27.10.20 | I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощением  III – гибкость 15 минут  Лежа боком подъем прямой ноги в стороны вверх  Лежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назад  То же самое но лежа спиной вперед  В упоре сидя скрестные перемахи  Упор стоя – упор лежа |
| 27.10.20 | I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощением  III – гибкость 15 минут  Лежа боком подъем прямой ноги в стороны вверх  Лежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назад  То же самое но лежа спиной вперед  В упоре сидя скрестные перемахи  Упор стоя – упор лежа |
| 27.10.20 | I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощением  III – гибкость 15 минут  Лежа боком подъем прямой ноги в стороны вверх  Лежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назад  То же самое но лежа спиной вперед  В упоре сидя скрестные перемахи  Упор стоя – упор лежа |
| 28.10.20 | I – О.Р.У. 10-12минут  II – О ФП  III – Гибкость 15-20 минут  Подтягивание на перекладине  Отжимание  Подьем туловища (нога в коленях согнута)  Подьем ног лежа спиной вперед  Спина (лежа животом прогибание туловища)  Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках |
| 28.10.20 | I – О.Р.У. 10-12минут  II – О ФП  III – Гибкость 15-20 минут  Подтягивание на перекладине  Отжимание  Подьем туловища (нога в коленях согнута)  Подьем ног лежа спиной вперед  Спина (лежа животом прогибание туловища)  Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках |
| 28.10.20 | I – О.Р.У. 10-12минут  II – О ФП  III – Гибкость 15-20 минут  Подтягивание на перекладине  Отжимание  Подьем туловища (нога в коленях согнута)  Подьем ног лежа спиной вперед  Спина (лежа животом прогибание туловища)  Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках |
| 30.10.20 | I – О.Р.У. – 10-12 минут  II – О.П.У. – 1 (обще подготовительные упражнения)  III – Гибкость 15 минут  Имитация рук  Круговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением)  Разножка (в выпаде вперед, смена ног)  Бег с высоким подниманием бедра  Бег в упоре лежа |
| 30.10.20 | I – О.Р.У. – 10-12 минут  II – О.П.У. – 1 (обще подготовительные упражнения)  III – Гибкость 15 минут  Имитация рук  Круговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением)  Разножка (в выпаде вперед, смена ног)  Бег с высоким подниманием бедра  Бег в упоре лежа |
| 30.10.20 | I – О.Р.У. – 10-12 минут  II – О.П.У. – 1 (обще подготовительные упражнения)  III – Гибкость 15 минут  Имитация рук  Круговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением)  Разножка (в выпаде вперед, смена ног)  Бег с высоким подниманием бедра  Бег в упоре лежа |
| 31.10.20 | I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощением  III – гибкость 15 минут  Лежа боком подъем прямой ноги в стороны вверх  Лежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назад  То же самое но лежа спиной вперед  В упоре сидя скрестные перемахи  Упор стоя – упор лежа |
| 31.10.20 | I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощением  III – гибкость 15 минут  Лежа боком подъем прямой ноги в стороны вверх  Лежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назад  То же самое но лежа спиной вперед  В упоре сидя скрестные перемахи  Упор стоя – упор лежа |
| 31.10.20 | I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощением  III – гибкость 15 минут  Лежа боком подъем прямой ноги в стороны вверх  Лежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назад  То же самое но лежа спиной вперед  В упоре сидя скрестные перемахи  Упор стоя – упор лежа |