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. 10-12минутII – О ФП III – Гибкость 15-20 минутПодтягивание на перекладинеОтжиманиеПодьем туловища (нога в коленях согнута)Подьем ног лежа спиной впередСпина (лежа животом прогибание туловища)Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках |
| 02.10.20 | I – О.Р.У. 10-12минутII – О ФП III – Гибкость 15-20 минутПодтягивание на перекладинеОтжиманиеПодьем туловища (нога в коленях согнута)Подьем ног лежа спиной впередСпина (лежа животом прогибание туловища)Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках |
| 02.10.20 | I – О.Р.У. 10-12минутII – О ФП III – Гибкость 15-20 минутПодтягивание на перекладинеОтжиманиеПодьем туловища (нога в коленях согнута)Подьем ног лежа спиной впередСпина (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 минутИмитация рукКруговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением)Разножка (в выпаде вперед, смена ног)Бег с высоким подниманием бедраБег в упоре лежа |
| 03.10.20 | I – О.Р.У. – 10-12 минут II – О.П.У. – 1 (обще подготовительные упражнения)III – Гибкость 15 минутИмитация рукКруговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением)Разножка (в выпаде вперед, смена ног)Бег с высоким подниманием бедраБег в упоре лежа |
| 03.10.20 | I – О.Р.У. – 10-12 минут II – О.П.У. – 1 (обще подготовительные упражнения)III – Гибкость 15 минутИмитация рукКруговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением)Разножка (в выпаде вперед, смена ног)Бег с высоким подниманием бедраБег в упоре лежа |
| 06.10.20 | I – О.Р.У. 10-12 минутII – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощениемIII – гибкость 15 минутЛежа боком подъем прямой ноги в стороны вверхЛежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назадТо же самое но лежа спиной впередВ упоре сидя скрестные перемахиУпор стоя – упор лежа. |
| 06.10.20 | I – О.Р.У. 10-12 минутII – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощениемIII – гибкость 15 минутЛежа боком подъем прямой ноги в стороны вверхЛежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назадТо же самое но лежа спиной впередВ упоре сидя скрестные перемахиУпор стоя – упор лежа |
| 06.10.20 | I – О.Р.У. 10-12 минутII – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощениемIII – гибкость 15 минутЛежа боком подъем прямой ноги в стороны вверхЛежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назадТо же самое но лежа спиной впередВ упоре сидя скрестные перемахиУпор стоя – упор лежа |
| 07.10.20 | I – О.Р.У. 10-12 минутII – О.Ф.П. 2 III – гибкость 15-20 минутПолуприседание (с отягощением)Вынесение прямой ноги в стороны с манжетом, во внутрь и в наружуВынос прямой ноги с манжетом, вперед и назадВынос бедра вперед с манжетом или с отягощениемРазножка с весом |
| 07.10.20 | I – О.Р.У. 10-12 минутII – О.Ф.П. 2 III – гибкость 15-20 минутПолуприседание (с отягощением)Вынесение прямой ноги в стороны с манжетом, во внутрь и в наружуВынос прямой ноги с манжетом, вперед и назадВынос бедра вперед с манжетом или с отягощениемРазножка с весом |
| 07.10.20 | I – О.Р.У. 10-12 минутII – О.Ф.П. 2 III – гибкость 15-20 минутПолуприседание (с отягощением)Вынесение прямой ноги в стороны с манжетом, во внутрь и в наружуВынос прямой ноги с манжетом, вперед и назадВынос бедра вперед с манжетом или с отягощениемРазножка с весом |
| 09.10.20 | I – О.Р.У. – 10-12 минут II – О.П.У. – 1 (обще подготовительные упражнения)III – Гибкость 15 минутИмитация рукКруговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением)Разножка (в выпаде вперед, смена ног)Бег с высоким подниманием бедраБег в упоре лежа |
| 09.10.20 | I – О.Р.У. – 10-12 минут II – О.П.У. – 1 (обще подготовительные упражнения)III – Гибкость 15 минутИмитация рукКруговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением)Разножка (в выпаде вперед, смена ног)Бег с высоким подниманием бедраБег в упоре лежа |
| 09.10.20 | I – О.Р.У. – 10-12 минут II – О.П.У. – 1 (обще подготовительные упражнения)III – Гибкость 15 минутИмитация рукКруговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением)Разножка (в выпаде вперед, смена ног)Бег с высоким подниманием бедраБег в упоре лежа |
| 10.10.20 | I – О.Р.У. 10-12 минутII – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощениемIII – гибкость 15 минутЛежа боком подъем прямой ноги в стороны вверхЛежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назадТо же самое но лежа спиной впередВ упоре сидя скрестные перемахиУпор стоя – упор лежа |
| 10.10.20 | I – О.Р.У. 10-12 минутII – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощениемIII – гибкость 15 минутЛежа боком подъем прямой ноги в стороны вверхЛежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назадТо же самое но лежа спиной впередВ упоре сидя скрестные перемахиУпор стоя – упор лежа |
| 10.10.20 | I – О.Р.У. 10-12 минутII – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощениемIII – гибкость 15 минутЛежа боком подъем прямой ноги в стороны вверхЛежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назадТо же самое но лежа спиной впередВ упоре сидя скрестные перемахиУпор стоя – упор лежа |
| 13.10.20 | I – О.Р.У. 10-12минутII – О ФП III – Гибкость 15-20 минутПодтягивание на перекладинеОтжиманиеПодьем туловища (нога в коленях согнута)Подьем ног лежа спиной впередСпина (лежа животом прогибание туловища)Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках |
| 13.10.20 | I – О.Р.У. 10-12минутII – О ФП III – Гибкость 15-20 минутПодтягивание на перекладинеОтжиманиеПодьем туловища (нога в коленях согнута)Подьем ног лежа спиной впередСпина (лежа животом прогибание туловища)Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках |
| 13.10.20 | I – О.Р.У. 10-12минутII – О ФП III – Гибкость 15-20 минутПодтягивание на перекладинеОтжиманиеПодьем туловища (нога в коленях согнута)Подьем ног лежа спиной впередСпина (лежа животом прогибание туловища)Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках |
| 14.10.20 | I – О.Р.У. 10-12 минутII – О.Ф.П. 2 III – гибкость 15-20 минутПолуприседание (с отягощением)Вынесение прямой ноги в стороны с манжетом, во внутрь и в наружуВынос прямой ноги с манжетом, вперед и назадВынос бедра вперед с манжетом или с отягощениемРазножка с весом |
| 14.10.20 | I – О.Р.У. 10-12 минутII – О.Ф.П. 2 III – гибкость 15-20 минутПолуприседание (с отягощением)Вынесение прямой ноги в стороны с манжетом, во внутрь и в наружуВынос прямой ноги с манжетом, вперед и назадВынос бедра вперед с манжетом или с отягощениемРазножка с весом |
| 14.10.20 | I – О.Р.У. 10-12 минутII – О.Ф.П. 2 III – гибкость 15-20 минутПолуприседание (с отягощением)Вынесение прямой ноги в стороны с манжетом, во внутрь и в наружуВынос прямой ноги с манжетом, вперед и назадВынос бедра вперед с манжетом или с отягощениемРазножка с весом |
| 16.10.20 | I – О.Р.У. 10-12 минутII – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощениемIII – гибкость 15 минутЛежа боком подъем прямой ноги в стороны вверхЛежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назадТо же самое но лежа спиной впередВ упоре сидя скрестные перемахиУпор стоя – упор лежа |
| 16.10.20 | I – О.Р.У. 10-12 минутII – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощениемIII – гибкость 15 минутЛежа боком подъем прямой ноги в стороны вверхЛежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назадТо же самое но лежа спиной впередВ упоре сидя скрестные перемахиУпор стоя – упор лежа |
| 16.10.20 | I – О.Р.У. 10-12 минутII – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощениемIII – гибкость 15 минутЛежа боком подъем прямой ноги в стороны вверхЛежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назадТо же самое но лежа спиной впередВ упоре сидя скрестные перемахиУпор стоя – упор лежа |
| 17.10.20 | I – О.Р.У. 10-12минутII – О ФП III – Гибкость 15-20 минутПодтягивание на перекладинеОтжиманиеПодьем туловища (нога в коленях согнута)Подьем ног лежа спиной впередСпина (лежа животом прогибание туловища)Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках |
| 17.10.20 | I – О.Р.У. 10-12минутII – О ФП III – Гибкость 15-20 минутПодтягивание на перекладинеОтжиманиеПодьем туловища (нога в коленях согнута)Подьем ног лежа спиной впередСпина (лежа животом прогибание туловища)Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках |
| 17.10.20 | I – О.Р.У. 10-12минутII – О ФП III – Гибкость 15-20 минутПодтягивание на перекладинеОтжиманиеПодьем туловища (нога в коленях согнута)Подьем ног лежа спиной впередСпина (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 минутИмитация рукКруговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением)Разножка (в выпаде вперед, смена ног)Бег с высоким подниманием бедраБег в упоре лежа |
| 20.10.20 | I – О.Р.У. – 10-12 минут II – О.П.У. – 1 (обще подготовительные упражнения)III – Гибкость 15 минутИмитация рукКруговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением)Разножка (в выпаде вперед, смена ног)Бег с высоким подниманием бедраБег в упоре лежа |
| 20.10.20 | I – О.Р.У. – 10-12 минут II – О.П.У. – 1 (обще подготовительные упражнения)III – Гибкость 15 минутИмитация рукКруговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением)Разножка (в выпаде вперед, смена ног)Бег с высоким подниманием бедраБег в упоре лежа |
| 21.10.20 | I – О.Р.У. 10-12 минутII – О.Ф.П. 2 III – гибкость 15-20 минутПолуприседание (с отягощением)Вынесение прямой ноги в стороны с манжетом, во внутрь и в наружуВынос прямой ноги с манжетом, вперед и назадВынос бедра вперед с манжетом или с отягощениемРазножка с весом |
| 21.10.20 | I – О.Р.У. 10-12 минутII – О.Ф.П. 2 III – гибкость 15-20 минутПолуприседание (с отягощением)Вынесение прямой ноги в стороны с манжетом, во внутрь и в наружуВынос прямой ноги с манжетом, вперед и назадВынос бедра вперед с манжетом или с отягощениемРазножка с весом |
| 21.10.20 | I – О.Р.У. 10-12 минутII – О.Ф.П. 2 III – гибкость 15-20 минутПолуприседание (с отягощением)Вынесение прямой ноги в стороны с манжетом, во внутрь и в наружуВынос прямой ноги с манжетом, вперед и назадВынос бедра вперед с манжетом или с отягощениемРазножка с весом |
| 23.10.20 | I – О.Р.У. 10-12минутII – О ФП III – Гибкость 15-20 минутПодтягивание на перекладинеОтжиманиеПодьем туловища (нога в коленях согнута)Подьем ног лежа спиной впередСпина (лежа животом прогибание туловища)Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках |
| 23.10.20 | I – О.Р.У. 10-12минутII – О ФП III – Гибкость 15-20 минутПодтягивание на перекладинеОтжиманиеПодьем туловища (нога в коленях согнута)Подьем ног лежа спиной впередСпина (лежа животом прогибание туловища)Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках |
| 23.10.20 | I – О.Р.У. 10-12минутII – О ФП III – Гибкость 15-20 минутПодтягивание на перекладинеОтжиманиеПодьем туловища (нога в коленях согнута)Подьем ног лежа спиной впередСпина (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 минутИмитация рукКруговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением)Разножка (в выпаде вперед, смена ног)Бег с высоким подниманием бедраБег в упоре лежа |
| 24.10.20 | I – О.Р.У. – 10-12 минут II – О.П.У. – 1 (обще подготовительные упражнения)III – Гибкость 15 минутИмитация рукКруговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением)Разножка (в выпаде вперед, смена ног)Бег с высоким подниманием бедраБег в упоре лежа |
| 24.10.20 | I – О.Р.У. 10-12 минутII – О.Ф.П. 2 III – гибкость 15-20 минутПолуприседание (с отягощением)Вынесение прямой ноги в стороны с манжетом, во внутрь и в наружуВынос прямой ноги с манжетом, вперед и назадВынос бедра вперед с манжетом или с отягощениемРазножка с весом |
| 27.10.20 | I – О.Р.У. 10-12 минутII – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощениемIII – гибкость 15 минутЛежа боком подъем прямой ноги в стороны вверхЛежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назадТо же самое но лежа спиной впередВ упоре сидя скрестные перемахиУпор стоя – упор лежа |
| 27.10.20 | I – О.Р.У. 10-12 минутII – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощениемIII – гибкость 15 минутЛежа боком подъем прямой ноги в стороны вверхЛежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назадТо же самое но лежа спиной впередВ упоре сидя скрестные перемахиУпор стоя – упор лежа |
| 27.10.20 | I – О.Р.У. 10-12 минутII – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощениемIII – гибкость 15 минутЛежа боком подъем прямой ноги в стороны вверхЛежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назадТо же самое но лежа спиной впередВ упоре сидя скрестные перемахиУпор стоя – упор лежа |
| 28.10.20 | I – О.Р.У. 10-12минутII – О ФП III – Гибкость 15-20 минутПодтягивание на перекладинеОтжиманиеПодьем туловища (нога в коленях согнута)Подьем ног лежа спиной впередСпина (лежа животом прогибание туловища)Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках |
| 28.10.20 | I – О.Р.У. 10-12минутII – О ФП III – Гибкость 15-20 минутПодтягивание на перекладинеОтжиманиеПодьем туловища (нога в коленях согнута)Подьем ног лежа спиной впередСпина (лежа животом прогибание туловища)Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках |
| 28.10.20 | I – О.Р.У. 10-12минутII – О ФП III – Гибкость 15-20 минутПодтягивание на перекладинеОтжиманиеПодьем туловища (нога в коленях согнута)Подьем ног лежа спиной впередСпина (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 минутИмитация рукКруговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением)Разножка (в выпаде вперед, смена ног)Бег с высоким подниманием бедраБег в упоре лежа |
| 30.10.20 | I – О.Р.У. – 10-12 минут II – О.П.У. – 1 (обще подготовительные упражнения)III – Гибкость 15 минутИмитация рукКруговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением)Разножка (в выпаде вперед, смена ног)Бег с высоким подниманием бедраБег в упоре лежа |
| 30.10.20 | I – О.Р.У. – 10-12 минут II – О.П.У. – 1 (обще подготовительные упражнения)III – Гибкость 15 минутИмитация рукКруговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением)Разножка (в выпаде вперед, смена ног)Бег с высоким подниманием бедраБег в упоре лежа |
| 31.10.20 | I – О.Р.У. 10-12 минутII – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощениемIII – гибкость 15 минутЛежа боком подъем прямой ноги в стороны вверхЛежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назадТо же самое но лежа спиной впередВ упоре сидя скрестные перемахиУпор стоя – упор лежа |
| 31.10.20 | I – О.Р.У. 10-12 минутII – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощениемIII – гибкость 15 минутЛежа боком подъем прямой ноги в стороны вверхЛежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назадТо же самое но лежа спиной впередВ упоре сидя скрестные перемахиУпор стоя – упор лежа |
| 31.10.20 | I – О.Р.У. 10-12 минутII – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощениемIII – гибкость 15 минутЛежа боком подъем прямой ноги в стороны вверхЛежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назадТо же самое но лежа спиной впередВ упоре сидя скрестные перемахиУпор стоя – упор лежа |