|  |
| --- |
| **Планирование дистанционного обучения по программе «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» тренеров-преподавателей** **Мещерякова В.О., Скецына В.А.****в период действия коронавирусной инфекции** |
| № урока  | Дата проведения  | тема занятия | комментарии  | способ обратной связи  |
| 1 | 27.04 | Разминка 4.Разводы гантелей лёжа - скамья 15-12-10. Тяга за голову широким хватом 12-10-8. КСУ. | Соблюдать технику безопасности на каждом занятии | Электронная почта |
|  | 28. 04 | Разминка 5. Плечи-подъём гантелей в стороны 15-12-8. Жим ногами лёжа 20-15-10. Стрейч.  |  |  |
|  | 29. 04 | Разминка 6. Мышцы живота-подъём согнутых ног в висе 3х20. Бицепс (сгибание рук на тренажёре 12-10-8). Фитбол.  |  |  |
|  | 30. 04 | Разминка 7. Грудь -жим штанги лёжа 12-10-8. Сведение рук «бабочка» 12-10-8. Жим на верхнем блоке 15-12-8.  |  |  |
|  | 06.05 | Разминка 8. Предплечье хват сверху15-12-10. Ноги жим 12-10-8. Комплекс Фитбол.  |  |  |
|  | 07.05 | Разминка 9. Спина – тяга на верхнем блоке груди 12-10-8. КСУ.  |  |  |
|  | 08.05 | Разминка 10. Грудь развод гантелей лёжа 12-10-8. Спина – тяга гантелей к животу, стоя в наклоне 12-10-8. Мышцы ног-присед со штангой  |  |  |
|  | 12.05 | Разминка 12. Мышцы живота- пресс лёжа 3х15. Подъём туловища на наклонной скамье 3х20. Комплекс П.Брегга.  |  |  |
|  | 13.05 | Разминка 13. Бицепс –сгибание рук с гантелями сидя 15-12-10. Трицепс – тяга на нижнем блоке 12-10-8. Комплекс Стоппарда.  |  |  |
|  | 14. 05 | Разминка 14. Упражнения для развития основных мышечных групп. Квадрицепс (четырёхглавая мышца бедра) – присед со штангой 3х15. Двуглавая мышца бедра сгибание ног на тренажёре 3х15. КСУ.  |  |  |
|  | 15. 05 | Разминка 15. Грудь – жим на скамье 2х10. Перекрёстная тяга 2х8. Спина – тяга в положении лёжа 3х10. Стрейч.  |  |  |
|  | 18. 05 | Разминка 16. Грудь «бабочка» 2х10. Жим на скамье 3х8. Спина – верхняя  |  |  |
|  | 19.05 | Разминка 10. Спина – тяга в положении сидя 3х10. Фронтальное подтягивание 3х10. Фитбол.  |  |  |
|  | 20.05 | Разминка 11. Верхняя тяга 12-10-8. Плечи – дельта – плечевой жим со штангой. Фронтальный подъём. Комплекс Стоппарда.  |  |  |
|  | 21.05 | Разминка 1. Мышцы спины 12-10-8 (тренажёр). Экзистенция 3х10 (поясница). КСУ. Стрейч  |  |  |
|  | 22.05 | Разминка 2. Плечи жим3х10. Фронтальный подъём 2х10. Разводка гантелей 2х10. Дыхательная гимнастика.  |  |  |
|  |  | Разминка 3. Трапеция – вертикальная тяга 2х10. Шраги 3х8. Пресс 3х15. КСУ.  |  |  |
|  | 25.05 | Разминка 4. Трицепсы – французский жим лёжа 15-12-10. Отжимание на брусьях 3х10. Разводка гантелей лёжа 2х10. Дыхательная гимнастика.  |  |  |
|  | 26.05 | Инструкция последовательности по базовым упражнениям. Трицепс – жим штанги узким хватом 3х10.  |  |  |
|  | 27.05 | Разминка 9. Пресс (прямая и косая ) 3х10. Мышцы предплечья -сгибание рук в лучезапястном суставе 3х10 . Бицепс - сгибание рук  |  |  |
|  | 28.05 | Верх спины -подтягивание к груди 12-10-8 (узким хватом, средним хватом) 12-10-8. Жим гантелей вверх стоя сидя 12-10-8.  |  |  |
|  | 29.05 | Разминка 10. Спина - подтягивание к груди узким хватом 3х10. Подтягивание за голову широким хватом 3х10. Грудные мышцы «бабочка» 3х(12-10-8).  |  |  |
|  |  |  |  |  |