|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 23.03 | Первичный инструктаж. Разминка 1. Контрольный срез по ОФП. Грудные мышцы- жим штанги 10-12-8. Гантели, лёжа разводка 15-12-10. Стрейч. | Соблюдать технику безопасности на каждом занятии | Электронная почта |
| 2. | 24.03 | Разминка 2. Мышцы спины -подтягивание грифа к груди, тяга за голову. Комплекс фитбол. Разводы гантелей лёжа. Анатомия человека. |  |  |
| 3. | 25.03 | Разминка 3. Плечи – дельтовидная 12-10-8. Жим из-за головы 12-10-8. |  |  |
| 7. | 26.03 | Разминка 7. Тяга сверху на грудь. Тяга за голову 3х8. Подтягивание грифа 3х8. |  |  |
| 8. | 27.03 | Разминка 8. Фронтальное подтягивание (девушки) 3х8. Пулловер поднимание гантели над головой 3х12 стрейч |  |  |
| 9. | 06.04 | Разминка 9. плечевой жим со штангой 3х10 Шраги с гантелями 4х10 Вертикальная тяга. Фитбол. |  |  |
| 10.  11. | 07.04  08.04 | Разминка 10. Разведение рук с гантелями 3х10 Боковой подъём гантелей 3х10  Разминка 11. Отведение руки с ганелью 10-8-5. Отжимание на брусьях 2х10. |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 12. | 09.04 | Разминка 12. Переменный подъём гантелей - бицепс 2х10. Французский жим 2х10. Жим лёжа на спине 12-10-8. Комплекс фитбол. |  |  |
| 13. | 10.04 | Разминка 13. Попеременный подъём гантелей - бицепс 3х10. Вертикальная тяга 3х10. Грудь – тренажёр «бабочка». Комплекс Стоппарда. |  |  |
| 14. | 13.04 | Разминка 14. Тяга в положении сидя 3х12. Подъём штанги - бицепсы 2х12. Подъём гантели 2х12. Стрейч. |  |  |
| 15. | 14.04 | Разминка 15. Французский жим 1х10. Подъём штанги - бицепсы 1х10. Разгибание рук на тренажёре 1х10. Комплекс П. Брегга. |  |  |
| 16. | 15.04 | Разминка 7. Предплечья -гантели 2х10. Тяга сверху 2х10. Работа на пресс 2х15. Боковые наклоны 3х10. |  |  |
| 17. | 16.04 | Разминка 8. Экзистенция -поясница 3х10. Становая тяга на |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 18. | 17.04 | Разминка 9. Ягодицы, бёдра - тренажёр - жим ногами 3х10. Комплекс на отведение ног - назад, в сторону, вперёд. Отведение рук с гантелью за голову 2х10. Комплекс П. Брегга. |  |  |
| 19. | 20.04 | Разминка 10. Квадрицепс - приседание со штангой на плечах 3х10. Разгибание ног на тренажёре (3х10). Шраги 3х10. Комплекс на пресс 5х10. |  |  |
| 20. | 21.04 | Разминка 11. Жим ногами 3х10. Разгибание ног - квадрицепс 2х10. Выпады в движении с грифом 2х12. Кросс-тренинг для мышц пресса и спины. |  |  |
| 21. | 22.04 | Подколенная область 2х12. Сгибание ног лёжа на животе 2х12. Сгибание ног сидя. Стейч. |  |  |
| 22. | 23.04 | Разминка 13. Икры ног подъём на носки, ходьба на носках. Принципы разработки программ по атлетике. |  |  |
| 23. | 24.04 | Разминка 3. Грудь – жим штанги лёжа 12-10-8. Спина –  подтягивание к груди средним хватом 3х10. Плечи (дельта) жим из-за головы широким хватом 12-10-8. |  |  |