

**Индивидуальный план работы учебно-тренировочных занятий в формате электронного обучения с применением дистанционных технологий**

**Дата проведения: 12.04 – 30.04.2020 г. Группы Б-4 по Тяжелой атлетике (вид спорта) Тренер-преподаватель: Мильченко Денис Владимирович**

**Тема занятий:**

**Теоретические занятия:** история и развитие тяжелой атлетики, а также изучение правил соревнований.

**Практические занятия:**

комплексы упражнений по общей физической подготовке.

**Задачи:**

1. Развитие координации, ловкости, скоростно-силовых качеств.
2. Сохранение и поддержание уровня физических качеств.
3. Воспитание дисциплинированности, внимания.

**Оборудование:** гимнастический коврик.

**Содержание:**

	<i>Содержание</i>	<i>Дозирование нагрузки</i>	<i>Методические указания</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
14.04.20 Практическое занятие:	Суставная разминка (7 мин)	Вращение головой (каждую сторону 15 раз) Вращение прямыми руками (30 раз в каждую сторону) Вращение локтями (20 раз) Вращение кистями 20 раз в каждую сторону) Вращение тазом (30 раз в каждую сторону) Сгибание ног в коленях стоя (20 раз в каждую сторону)	

		Вращение стопой стоя(20 раз в каждую сторону)	
	Основная часть (20 мин)	1.Планка стоя на коленях 2.приседания, руки перед собой с остановкой внизу 3.отжимания на коленях	1.3 подхода*60 сек 2.3 подхода*20 раз  3.3 подход*10 раз Темп выполнения средний Отдых между подходами 60 секунд
	Заключительная (3 мин)	1.Растяжка мышц спины 2.Наклон к полу с прямыми ногами	1.Ладони установить на стену по ширине плеч и по росту, ступни на расстоянии от стены 1 метр и наклонить голову вниз максимально до растяжения и задержатся внизу 60 сек. 2.Наклонится и задержатся в нижней точке 60 сек
16.04.20 Практическое занятие:			
	Сушавная разминка (7 мин)	Вращение головой (каждую сторону 15 раз) Вращение прямыми руками (30 раз в каждую сторону) Вращение локтями (20 раз)	

		<p>Вращение кистями 20 раз в каждую сторону)</p> <p>Вращение тазом (30 раз в каждую сторону)</p> <p>Сгибание ног в коленях стоя(20 раз в каждую сторону)</p> <p>Вращение стопой стоя(20 раз в каждую сторону)</p>	
	Основная часть (20 мин)	<p>1.скручивания лежа на полу, ноги в коленях согнуты, стопы прижаты к полу</p> <p>2.приседания в разножке(ножницы)</p> <p>3.отжимания на коленях с остановкой в нижней точке</p>	<p>1. 3*20</p> <p>2. 3*12(на каждую ногу)</p> <p>3. 3*10</p> <p>Темп выполнения средний</p> <p>Отдых между подходами 60 секунд</p>
	Заключительная (3 мин)	<p>1.Растяжка мышц спины</p> <p>2.Наклон к полу с прямыми ногами</p>	<p>1.Ладони установить на стену по ширине плеч и по росту, ступни на расстоянии от стены 1 метр и наклонить голову вниз максимально до растяжения и задержатся внизу 60 сек.</p> <p>2.Наклонится и задержатся в нижней точке 60 сек</p>
18.04.20 Практическое занятие:			

	Суставная разминка (7 мин)	<p>Вращение головой (каждую сторону 15 раз)</p> <p>Вращение прямыми руками (30 раз в каждую сторону)</p> <p>Вращение локтями (20 раз)</p> <p>Вращение кистями 20 раз в каждую сторону)</p> <p>Вращение тазом (30 раз в каждую сторону)</p> <p>Сгибание ног в коленях стоя (20 раз в каждую сторону)</p> <p>Вращение стопой стоя(20 раз в каждую сторону)</p>	
	Основная часть (20 минут)	<p>1.Лодочка с задержкой вверху 1 сек</p> <p>2.бурпи</p>	<p>1. 5*15</p> <p>2. 6*20</p> <p>Отдых между подходами 60 секунд</p>
	Заключительная (3 мин)	<p>1.Растяжка мышц спины</p> <p>2.Наклон к полу с прямыми ногами</p>	<p>1.Ладони установить на стену по ширине плеч и по росту, ступни на расстоянии от стены 1 метр и наклонить голову вниз максимально до растяжения и задержатся внизу 60 сек.</p> <p>2.Наклонится и задержатся в нижней точке 60 сек</p>
21.04.20			

Практическое занятие:			
	Суставная разминка (7 мин)	<p>Вращение головой (каждую сторону 15 раз)</p> <p>Вращение прямыми руками (30 раз в каждую сторону)</p> <p>Вращение локтями (20 раз)</p> <p>Вращение кистями 20 раз в каждую сторону)</p> <p>Вращение тазом (30 раз в каждую сторону)</p> <p>Сгибание ног в коленях стоя (20 раз в каждую сторону)</p> <p>Вращение стопой стоя(20 раз в каждую сторону)</p>	
	Основная часть (20 мин)	<p>1.Планка стоя на коленях</p> <p>2.приседания, руки перед собой</p> <p>3.отжимания на коленях</p>	<p>1.3 подхода*70 сек</p> <p>2.3 подхода*25 раз</p> <p>3.3 подход*12 раз</p> <p>Темп выполнения средний</p> <p>Отдых между подходами 60 секунд</p>
	Заключительная (3 мин)	<p>1.Растяжка мышц спины</p> <p>2.Наклон к полу с прямыми ногами</p>	<p>1.Ладони установить на стену по ширине плеч и по росту, ступни на расстоянии от стены 1 метр и наклонить голову вниз максимально</p>

			до растяжения и задержатся внизу 60 сек. 2. Наклонится и задержатся в нижней точке 60 сек
23.04.20 Практическое занятие:			
	Суставная разминка (7 мин)	<p>Вращение головой (каждую сторону 15 раз)</p> <p>Вращение прямыми руками (30 раз в каждую сторону)</p> <p>Вращение локтями (20 раз)</p> <p>Вращение кистями 20 раз в каждую сторону)</p> <p>Вращение тазом (30 раз в каждую сторону)</p> <p>Сгибание ног в коленях стоя (20 раз в каждую сторону)</p> <p>Вращение стопой стоя (20 раз в каждую сторону)</p>	
	Основная часть (20 мин)	<p>1. скручивания лежа на полу, ноги в коленях согнуты, стопы прижаты к полу, прямые руки подняты над головой</p> <p>2. динамические выпады в разножку на месте</p> <p>3. отжимания на коленях с широкой постановкой ладоней</p>	<p>1. 3*20</p> <p>2. 3*12 (на каждую ногу)</p> <p>3. 3*10</p> <p>Темп выполнения средний</p> <p>Отдых между подходами 60 секунд</p>

	Заключительная (3 мин)	1.Растяжка мышц спины 2.Наклон к полу с прямыми ногами	1.Ладони установить на стену по ширине плеч и по росту, ступни на расстоянии от стены 1 метр и наклонить голову вниз максимально до растяжения и задержатся внизу 60 сек. 2.Наклонится и задержатся в нижней точке 60 сек
25.04.20 Практическое занятие:			
	Суставная разминка (7 мин)	Вращение головой (каждую сторону 15 раз) Вращение прямыми руками (30 раз в каждую сторону) Вращение локтями (20 раз) Вращение кистями 20 раз в каждую сторону) Вращение тазом (30 раз в каждую сторону) Сгибание ног в коленях стоя (20 раз в каждую сторону) Вращение стопой стоя(20 раз в каждую сторону)	
	Основная часть (20 минут)	1.Обратная планка (плечи и пятки находятся на	1. 5*90 сек 2. 6*22

		стульях напротив друг друга) 2.бурпи	Отдых между подходами 60 секунд
	Заключительная (3 мин)	1.Растяжка мышц спины 2.Наклон к полу с прямыми ногами	1.Ладони установить на стену по ширине плеч и по росту, ступни на расстоянии от стены 1 метр и наклонить голову вниз максимально до растяжения и задержатся внизу 60 сек. 2.Наклонится и задержатся в нижней точке 60 сек
28.04.20 Теоретическое занятие:	Изучение истории и развития тяжелой атлетики, а также правила соревнований	30 минут	Зарождение и развитие тяжелой атлетики с древних времен, а также обсуждение правил соревнований.
30.04.20	Суставная разминка (7 мин)	Вращение головой (каждую сторону 15 раз) Вращение прямыми руками (30 раз в каждую сторону) Вращение локтями (20 раз) Вращение кистями 20 раз в каждую сторону) Вращение тазом (30 раз в каждую сторону)	



		Сгибание ног в коленях стоя (20 раз в каждую сторону) Вращение стопой стоя(20 раз в каждую сторону)	
	Основная часть (20 минут)	1.приседания с широкой постановкой ног (стопы шире плеч) 2.отжимания 3.подъем колена к груди в упоре стоя на прямых руках поочередно	1. 3*25 2. 3*10 3. 3*20(на каждую ногу)
	Заключительная (3 мин)	1.Растяжка мышц спины 2.Наклон к полу с прямыми ногами	1.Ладони установить на стену по ширине плеч и по росту, ступни на расстоянии от стены 1 метр и наклонить голову вниз максимально до растяжения и задержатся внизу 60 сек. 2.Наклонится и задержатся в нижней точке 60 сек