

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

Дата проведения 12.04 – 30.04.2020 г.

Группы Б-6 по пауэрлифтингу

(вид спорта)

Тренер - преподаватель Сангов Олег Михайлович

(Ф.И.О.)

Тема занятий:

Теоретические занятия

1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Практические занятия

1. Комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке

Задачи:

1. Развитие координации, ловкости, скоростно - силовых качеств.

2. Сохранение и поддержание уровня физических качеств.

3. Воспитание дисциплинированности, внимания.

Оборудование и инвентарь: работа с собственным весом с применением подручных средств.

	Содержание	Дозирование нагрузки	Методические указания
1	2	3	4
13.04.20020			
Теоретическое занятие	Значение режима дня, питания, гигиены для спортсмена.	10 мин.	Каждый сравнивает со своим режимом
ОФП	1) Выпрыгивания вверх с полного приседа 4*10 2) Приседания с ост. внизу 3 сек. 4*10 3) Выпады с шагом вперед 4*10 4) "Стульчик" у стены угол в коленях 90гр.	15 мин.	
Заключительная часть	Упражнения на гибкость	5 мин.	
Самостоятельная работа	1) Приседания со шт. 4 *15 2) Фронтальные приседания со шт. 4*15 3) Наклоны со шт. на плечах	60 мин.	1) Имитация приседаний со шваброй. 2) Имитация приседаний со шваброй. 3) Имитация наклонов со шваброй. 4) Обратные подъёмы туловища

	4)Гиперэкстензия 4*10-15 5)Подъёмы на носки стоя 4*20		лёжа бёдрами на стуле(папа держит ноги). 5)В верхнем положении пауза 2 сек.
15.04.2020			
ОРУ	Разминка	5 мин.	
ОФП	1)Отжимания в упоре лёжа с хлопком руки разноимённого плеча, с широкой постановкой рук 4*10 2)Отжимания в упоре с узкой постановкой рук 4*10 3)Отжимания в упоре рук на стуле 4*10 4)Отжимания в упоре вниз головой 4*10	20 мин	1)Локти в сторону 2)Локти прижаты к телу 4) Ноги на стуле
Заключительная часть	Упражнения на гибкость	5 мин.	
Самостоятельная работа	1) Лёжа на полу жим штанги лёжа 4*10 2)Разводы лёжа 4*10 3) Жим лёжа узким хватом 4*10 4)Планка в упоре лёжа с согнутыми в локтях руками 4*10	60 мин.	1)Имитация упражнения со шваброй. 2)С бутылками воды 3) Имитация упражнения со шваброй. 4) Дыхание не задерживать, локти в стороны, 15 - 20 сек/подход.
17.04.2020			
Теоретические занятия	Значение режима дня, питания, гигиены для спортсмена.	10 мин.	Каждый сравнивает со своим режимом

ОФП	<p>1) Выпрыгивания вверх с полного приседа 4*10</p> <p>2) Приседания с ост. внизу 3 сек. 4*10</p> <p>3) Выпады с шагом вперёд 4*10</p> <p>4) "Стульчик" у стены угол в коленях 90гр.</p>	15 мин.	
Заключительная часть	Упражнения на гибкость	5 мин.	
Самостоятельная работа	<p>1) Приседания со шт. 4 *15</p> <p>2) Фронтальные приседания со шт. 4*15</p> <p>3) Наклоны со шт. на плечах</p> <p>4) Гиперэкстензия 4*10-15</p> <p>5) Подъёмы на носки стоя 4*20</p>	60 мин.	<p>1) Имитация приседаний со шваброй.</p> <p>2) Имитация приседаний со шваброй.</p> <p>3) Имитация наклонов со шваброй.</p> <p>4) Обратные подъёмы туловища лёжа бёдрами на стуле (папа держит ноги).</p> <p>5) В верхнем положении пауза 2 сек.</p>
18.04.2020			
ОРУ	Разминка	5 мин.	
ОФП	<p>1) Отжимания в упоре лёжа с хлопком руки разноимённого плеча, с широкой постановкой рук 4*10</p> <p>2) Отжимания в упоре с узкой постановкой рук 4*10</p> <p>3) Отжимания в упоре рук на стуле 4*10</p> <p>4) Отжимания в упоре вниз головой 4*10</p>	20 мин.	<p>1) Локти в сторону</p> <p>2) Локти прижаты к телу</p> <p>4) Ноги на стуле</p>
Заключительная часть	Упражнения на гибкость	5 мин.	
Самостоятельная работа	<p>1) Лёжа на полу жим штанги лёжа 4*10</p> <p>2) Разводы лёжа 4*10</p>	60 мин.	<p>1) Имитация упражнения со шваброй.</p> <p>2) С бутылками воды</p>

	3) Жим лёжа узким хватом 4*10 4) Планка в упоре лёжа с согнутыми в локтях руками 4*10		3) Имитация упражнения со шваброй. 4) Дыхание не задерживать, локти в стороны, 15 - 20 сек/подход.
20.04.2020			
Теоретическое занятие	Значение режима дня, питания, гигиены для спортсмена.	10 мин.	Каждый сравнивает со своим режимом
ОФП	1) Выпрыгивания вверх с полного приседа 4*10 2) Приседания с ост. внизу 3 сек. 4*10 3) Выпады с шагом вперёд 4*10 4) "Стульчик" у стены угол в коленях 90гр.	15 мин.	
Заключительная часть	Упражнения на гибкость	5 мин.	
Самостоятельная работа	1) Приседания со шт. 4 *15 2) Фронтальные приседания со шт. 4*15 3) Наклоны со шт. на плечах 4) Гиперэкстензия 4*10-15 5) Подъёмы на носки стоя 4*20	60 мин.	1) Имитация приседаний со шваброй. 2) Имитация приседаний со шваброй. 3) Имитация наклонов со шваброй. 4) Обратные подъёмы туловища лёжа бёдрами на стуле (папа держит ноги). 5) В верхнем положении пауза 2 сек.
22.04.2020			
ОРУ	Разминка	5 мин.	

ОФП	<p>1)Отжимания в упоре лёжа с хлопком руки разноимённого плеча, с широкой постановкой рук 4*10</p> <p>2)Отжимания в упоре с узкой постановкой рук 4*10</p> <p>3)Отжимания в упоре рук на стуле 4*10</p> <p>4)Отжимания в упоре вниз головой 4*10</p>	20 мин	<p>1)Локти в сторону</p> <p>2)Локти прижаты к телу</p> <p>4) Ноги на стуле</p>
Заключительная часть	Упражнения на гибкость	5 мин.	
Самостоятельная работа	<p>1) Лёжа на полу жим штанги лёжа 4*10</p> <p>2)Разводы лёжа 4*10</p> <p>3) Жим лёжа узким хватом 4*10</p> <p>4)Планка в упоре лёжа с согнутыми в локтях руками 4*10</p>	60 мин.	<p>1)Имитация упражнения со шваброй.</p> <p>2)С бутылками воды</p> <p>3) Имитация упражнения со шваброй.</p> <p>4) Дыхание не задерживать, локти в стороны, 15 - 20 сек/подход.</p>
24.04.2020			
Теоретические занятия	Значение режима дня, питания, гигиены для спортсмена.	10 мин.	Каждый сравнивает со своим режимом
ОФП	<p>1)Выпрыгивания вверх с полного приседа 4*10</p> <p>2)Приседания с ост. внизу 3 сек. 4*10</p> <p>3)Выпады с шагом вперёд 4*10</p> <p>4)''Стульчик'' у стены угол в коленях 90гр.</p>	15 мин.	
Заключительная часть	Упражнения на гибкость	5 мин.	

Самостоятельная работа	<p>1)Приседания со шт. 4 *15</p> <p>2)Фронтальные приседания со шт. 4*15</p> <p>3)Гиперэкстензия 4*10-15</p> <p>4) Наклоны со шт. на плечах</p> <p>5)Подъёмы на носки стоя 4*20</p>	60 мин.	<p>1)Имитация приседаний со шваброй.</p> <p>2)Имитация приседаний со шваброй.</p> <p>3)Обратные подъёмы туловища лёжа бёдрами на стуле(папа держит ноги).</p> <p>4)Имитация наклонов со шваброй.</p> <p>5)В верхнем положении пауза 2 сек.</p>
25.04.2020			
ОРУ	Разминка	5 мин.	
ОФП	<p>1)Отжимания в упоре лёжа с хлопком руки разноимённого плеча, с широкой постановкой рук 4*10</p> <p>2)Отжимания в упоре рук на стуле 4*10</p> <p>3)Отжимания в упоре с узкой постановкой рук 4*10</p> <p>4)Отжимания в упоре вниз головой 4*10</p>	20 мин.	<p>1)Локти в сторону</p> <p>3)Локти прижаты к телу</p> <p>4) Ноги на стуле</p>
Заключительная часть	Упражнения на гибкость	5 мин.	
Самостоятельная работа	<p>1) Лёжа на полу жим штанги лёжа 4*10</p> <p>2)Разводы лёжа 4*10</p> <p>3) Жим лёжа узким хватом 4*10</p> <p>4)Планка в упоре лёжа с согнутыми в локтях руками 4*10</p>	60 мин.	<p>1)Имитация упражнения со шваброй.</p> <p>2)С бутылками воды</p> <p>3) Имитация упражнения со шваброй.</p> <p>4) Дыхание не задерживать, локти в стороны, 15 - 20 сек/подход.</p>
27.04.2020			
Теоретическое занятие	Значение режима дня, питания, гигиены для спортсмена.	10 мин.	Каждый сравнивает со своим режимом

ОФП	1)Выпрыгивания вверх с полного приседа 4*10 2)Приседания с ост. внизу 3 сек. 4*10 3)Выпады с шагом вперёд 4*10 4)”Стульчик” у стены угол в коленях 90гр.	15 мин.	
Заключительная часть	Упражнения на гибкость	5 мин.	
Самостоятельная работа	1)Приседания со шт. 4 *15 2)Фронтальные приседания со шт. 4*15 3)Гиперэкстензия 4*10-15 4)Наклоны со шт. на плечах 5)Подъёмы на носки стоя 4*20	60 мин.	1)Имитация приседаний со шваброй. 2)Имитация приседаний со шваброй. 3)Обратные подъёмы туловища лёжа бёдрами на стуле(папа держит ноги). 4)Имитация наклонов со шваброй. 5)В верхнем положении пауза 2 сек.
29.04.2020			
ОРУ	Разминка	5 мин.	
ОФП	1)Отжимания в упоре лёжа с хлопком руки разноимённого плеча, с широкой постановкой рук 4*10 2)Отжимания в упоре рук на стуле 4*10 3)Отжимания в упоре с узкой постановкой рук 4*10 4)Отжимания в упоре вниз головой 4*10	20 мин	1)Локти в сторону 3)Локти прижаты к телу 4) Ноги на стуле
Заключительная часть	Упражнения на гибкость	5 мин.	

<p>Самостоятельная работа</p>	<p>1) Лёжа на полу жим штанги лёжа 4*10</p> <p>2) Жим лёжа узким хватом 4*10</p> <p>3)Разводы лёжа 4*10</p> <p>4)Планка в упоре лёжа с согнутыми в локтях руками 4*10</p>	<p>60 мин.</p>	<p>1)Имитация упражнения со шваброй.</p> <p>2) Имитация упражнения со шваброй.</p> <p>3)С бутылками воды</p> <p>4) Дыхание не задерживать, локти в стороны, 15 - 20 сек/подход.</p>
-------------------------------	---	----------------	---