

План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Группа: ЭСО (14-17)

Тренер-преподаватель: Дубко А.И.

Обратная связь с тренером-преподавателем: телефонная связь, социальные сети (в контакте).

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
13.04.2020	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка 5-10 минут (общеразвивающие упражнения на месте) 2. Скручивания лёжа на полу (плавно поднимите верхнюю и опускайте часть корпуса пока не ощутите нагрузку (интервалом отдыха по 60 секунд) 3x15 3. Упражнения с гантелями: <ul style="list-style-type: none"> -Жим гантелей стоя поднимая гантели руки вверх по траектории треугольника 3x15 (интервалом отдыха по 60 секунд) -Махи гантелями в сторону стоя руки строго горизонтально и по бокам (когда руки достигли верхней точки на уровне плеча плавно опускаем гантели к бедрам) 3x15 (интервалом отдыха по 60 секунд) -Подъем плеча с гантелями руки выпрямлены сгибание в локтях и запястьях не допускается 3x15(интервалом отдыха по 60 секунд) 4. Гиперестезия на полу руги поместите на затылок. Ноги держать в мести 3x10-15 (интервалом отдыха по 60 секунд) 5. Упражнение на растяжение связок и подвижность суставов (3 минуты) 6.Упражнения на восстановление (3 минуты) 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Соблюдение техники безопасности. 2.и.п:-ноги согнув в коленях руки отведены за голову 3.и.п:- стоя ноги на ширине плеч. Гантели удерживать хватом сверху на уровне глаз. и.п:-стоим прямо, ноги на ширине плеч. При поднятии сначала идет локоть, а только гантели. и.п-тоже самое. Далее выполняется поднимает и опускает плечи. 5.и.п:- лягте на живот на пол . Максимум высоко поднимите корпус .Бедра не отрываются от пола.
15.04.2020	<ol style="list-style-type: none"> 1.Разминка 5-10 минут (общеразвивающие упражнения на месте) 2.Приседание с гантелями. 3x10 (интервалом отдыха по 60). 3. Выпады в шаге с гантелями 3x10(интервалом отдыха по 60) 4. Зашагивания на стул с гантелями 3x15(интервалом отдыха по 60) 5. Подъём на носки стоя с гантелями 3x20(интервалом отдыха по 60) 6. Упражнения на восстановление (3 минуты) 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Соблюдение техники безопасности. 2.и.п:-стоя ноги на ширину плеч.1-4плавно присесть, стоя на всей ступне, туловище держать прям;5-6-быстро встать. 3.и.п:-основная стойка 1-выпад вперед, согнув впереди стоящую ногу до острого угла туловище прямо.2-энергично отталкиваясь , вернуться в и.п 4.и.п:-основная стойка1-зашагиваем на стул правой ногой, которая образует

		<p>прямой угол выпрямляем ее.2-левая нога опускается на пол</p> <p>5.и.п:-стоя ноги на ширину плеч .1-поднимитесь на носках как можно выше .2-медленно вернитесь исходное положение</p>
17.04.2020	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка 5-10 минут (общеразвивающие упражнения на месте) 2.Гиперестезия3x10-15 (интервалом отдыха по 60 секунд) 3.Отжимания от пола широким хватом 3x-15 (интервалом отдыха по 60 секунд) 4. Разводы с гантелями лёжа на полу 3x-15 (интервалом отдыха по 60 секунд) 5.Отжимания от лавки сзади 3x-15 (интервалом отдыха по 60 секунд) 6. Упражнения на восстановление (3 минуты) 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Соблюдение техники безопасности . 2. .и.п:- лягте на живот на пол . Максимум высоко поднимите корпус .Бедра не отрываются от пола. 3.и.п :-упор лежа руки должны расположены шире плеч. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. 4.и.п:- лежа на спине ноги согните в коленях руки должны быть слегка согнуты в локтях. 1- начните разводить гантели в стороны так, чтобы локти смотрели вниз.2-привести руки в исходное положение. 5.и.п:-примите упор сзади, поставив ладони на край скамьи хватом на ширине плеч.1-медленно опустите таз. 2-вернитесь в исходное положение .