

План-конспект  
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта:

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
20.04.2020	<p>1. Разминка 5-10 минут (общеразвивающие упражнения на месте)</p> <p>2. Упражнения с гантелями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-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)</li> <li>-Махи гантелей перед собой в сторону по очереди руки строго горизонтально и по бокам (поднимите немного согнутые в локтях руки с гантелями вперед, чуть выше уровня вашего плечевого пояса) 3x12 (интервалом отдыха по 60 секунд)</li> <li>-Подъем плеча с гантелями руки выпрямлены сгибание в локтях и запястьях не допускается 3x15(интервалом отдыха по 60 секунд)</li> </ul> <p>3. Скручивания лёжа на полу (плавно поднимите верхнюю и опускайте часть корпуса пока не ощутите нагрузку)3x15 (интервалом отдыха по 60 секунд)</p> <p>4. Гиперестезия на полу руги поместите на затылок. Ноги держать в мести 3x10-15 (интервалом отдыха по 60 секунд)</p> <p>5. Упражнение на растяжение связок и подвижность суставов (3 минуты)</p> <p>6.Упражнения на восстановление (3 минуты)</p>	<p>1.Соблюдение техники безопасности.</p> <p>и.п: -стоим прямо, ноги на ширине плеч. При поднятии сначала идет локоть, а только гантели.</p> <p>и.п:-тоже самое. Во время подъема корпус прямой и не отклоняется назад. Руки вверх до положения, параллельно полу или чуть выше .</p> <p>и.п:-тоже самое. Далее выполняется поднимает и опускает плечи.</p> <p>3.и.п:-ноги согнув в коленях руки отведены за голову</p> <p>4.и.п:- лягте на живот на пол .Максимум высоко поднимите корпус .Бедра не отрываются от пола.</p>
22.04.2020	<p>1. Разминка 5-10 минут (общеразвивающие упражнения на месте)</p> <p>2. Выпады в шаге с гантелями 3x10-12(интервалом отдыха по 60)</p> <p>3. Выпады на одной ноге с опорой на скамью поочередно (выполняем приседание, как только нагружаемое бедро выйдет в одну параллель с пола, разгибаем колено и возвращаем в исходное положение) 3x12(интервалом отдыха по 60)</p> <p>4.Ягодичный мостик лежа на полу (поясницу плотно прижмите к полу оторвите таз от пола, бедра поднимите вверх, копчик втяните, верхнем положении задержитесь на 2 секунды плавно</p>	<p>1.Соблюдение техники безопасности.</p> <p>2.и.п:-основная стойка 1-выпад вперед, согнув впереди стоящую ногу до острого угла туловище прямо.2-энергично отталкиваясь, вернуться в и.п</p> <p>3.и.п:-закидываем подъем одной ноги на возвышенность, опорную ногу выдвигаем вперед.</p> <p>4.и.п:-лежа на спине согните</p>

	<p>опуститесь исходное положение)3x15(интервалом отдыха по 60)</p> <p>5. Зашагивания на стул с гантелями 3x15(интервалом отдыха по 60)</p> <p>6. Упражнения на восстановление (3 минуты)</p>	<p>ноги в коленях, слегка разведите бедра в коленях, стопы поставьте на пол . Руки вытяните вдоль туловища или положите на живот .</p> <p>5. .и.п:-основная стойка1-зашагиваем на стул правой ногой, которая образует прямой угол выпрямляем ее.2-левая нога опускается на пол</p>
24.04.2020	<p>1. Разминка 5-10 минут (общеразвивающие упражнения на месте)</p> <p>2. Гиперестезия3x10-15 (интервалом отдыха по 60 секунд)</p> <p>3. Отжимания от пола широким хватом 3x-15 (интервалом отдыха по 60 секунд)</p> <p>4.Жимгантелями лежа на полу ( угол в локтях должен быть 90 градусов в конечной точке упражнения локти должны быть чуть ниже плеч или на уровне ) 3x10-15(интервалом отдыха по 60 секунд)</p> <p>5. Отжимания от лавки сзади 3x-15 (интервалом отдыха по 60 секунд)</p> <p>6. Упражнения на восстановление (3 минуты)</p>	<p>1.Соблюдение техники безопасности.</p> <p>2. и.п:- лягте на живот на пол .Максимум высоко поднимите корпус .Бедра не отрываются от пола.</p> <p>3. .и.п :-упор лежа руки должны расположены шире плеч. В упоре лежа сгибание и разгибание рук.</p> <p>4. и.п:- лежа на спине ноги согните в коленях руки развернуть так чтобы ручки гантелей были параллельно и находились на одной линии</p> <p>1-согните руки в локтях ,так не соприкоснулись с полом.</p> <p>2-разгибая руки в локтях .3-руки полностью выпрямлять не нужно локти должны быть немного согнуты.</p> <p>5.и.п:-примите упор сзади, поставив ладони на край скамьи хватом на ширине плеч.1-медленно опустите таз.</p> <p>2-вернитесь в исходное положение .</p>
27.04.2020	<p>1. Разминка 5-10 минут (общеразвивающие упражнения на месте)</p> <p>2.Гиперестезия3x10-15 (интервалом отдыха по 60 секунд)</p> <p>3. Приседание с гантелями. 3x12 (интервалом отдыха по 60).</p> <p>4. Жим гантелей стоя поднимая гантели руки вверх по траектории треугольника 3x15 (интервалом отдыха по 60 секунд)</p> <p>5. Подъём на носки стоя с гантелями 3x20(интервалом отдыха по 60)</p> <p>6. Упражнения на восстановление (3 минуты)</p>	<p>1.Соблюдение техники безопасности.</p> <p>2. и.п:- лягте на живот на пол .Максимум высоко поднимите корпус .Бедра не отрываются от пола.</p> <p>3.и.п:-стоя ноги на ширину плеч.1-4плавно присесть, стоя на всей ступне, туловище держать прям;5-6-быстро встать.</p> <p>4. 3.и.п:- стоя ноги на ширине плеч. Гантели удерживать хватом сверху на уровне глаз.</p> <p>5. 5.и.п:-стоя ноги на ширину плеч .1-поднимитесь на носках как можно выше .2-медленно вернитесь исходное</p>

		положение
29.04.2020	<p>1. Разминка 5-10 минут (общеразвивающие упражнения на месте)</p> <p>2. Скручивания лёжа на полу(плавно поднимите верхнюю и опускайте часть корпуса пока не ощутите нагрузку)3x15 (интервалом отдыха по 60 секунд)</p> <p>3.Тяга гантели одной рукой в наклоне к поясу с опорой на скамью (таз должен быть выровнен, тазовые косточки находиться в одной плоскости с плоскости с плоскостью ,параллельной полу ) поочередно 3x12(интервалом отдыха по 60 секунд)</p> <p>4.Тяга двух гантелей к поясу в положении стоя (слегка согните колени и наклоните корпус вперед спину держите ровно )3x10(интервалом отдыха по 60 секунд)</p> <p>5.Наклоны с гантелями вперед на прямых ногах (спина прямая ,лопатки сведены ноги держать слегка согнуты, но если сможете –выпрямляйте полностью руки скользят вдоль тела вниз) 3x10(интервалом отдыха по 60 секунд)</p> <p>6. Упражнения на восстановление (3 минуты)</p>	<p>1.Соблюдение техники безопасности.</p> <p>2.и.п.-ноги согнув в коленях руки отведены за голову</p> <p>3.и.п.-стойка с гантелей в руке, в упоре голенью на лавку , и с опорой свободной одноименной рукой. Руку с отягощением опускают в низ.1-потяните гантель вверх, отводя локоть максимально назад(плечо должно двигаться строго вверх прижавший к корпусу )2- опустите гантель медленно вниз. 3. Поменяйте сторону и выполните данное упражнение другой рукой .</p> <p>4.и.п.-расставьте ноги ширину плеч возьмите в руки гантели (нейтральным хватом ладонями к себе)</p> <p>1-потяните гантели к корпусу( во время тяги уводите локти далеко назад за корпус )2-гантели опускаются вниз в исходное положение .</p> <p>5.и.п.- то же самое 1-наклоняем прямую спину вперед ,при этом отводим назад таз .2-возвращаемся в начальное положение</p>