

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).

04.05.2020	<p>1. Разминка 5-10 минут (общеразвивающие упражнения на месте)</p> <p>2. Жим гантелей стоя поднимая гантели руки вверх по траектории треугольника 3x15 (интервалом отдыха по 60 секунд)</p> <p>3. Махи гантелей перед собой в сторону по поочередно 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)</p> <p>4. Выпады в шаге с гантелями 3x10-12(интервалом отдыха по 60)</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.- стоя ноги на ширине плеч. Гантели удерживать хватом сверху на уровне глаз.</p> <p>3.и.п.-тоже самое. Во время подъема корпус прямой и не отклоняется назад. Руки вверх до положения, параллельно полу или чуть выше .</p> <p>4. 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>5.и.п.-стоя ноги на ширину плеч .1-поднимитесь на носках как можно выше .2-медленно вернитесь исходное положение .</p>
06.05.2020	<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.Жим гантелями 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 1-согните руки в локтях ,так не соприкоснулись с полом. 2-разгибая руки в локтях .3-руки полностью выпрямлять не нужно локти должны</p>

		<p>быть немного согнуты.          5.и.п:-примите упор сзади, поставив ладони на край скамьи хватом на ширине плеч.1-медленно опустите таз.          2-вернитесь в исходное положение .</p>
--	--	--

08.05.2020	<p>1. Разминка 5-10 минут (общеразвивающие упражнения на месте)          2. Скручивания лёжа на полу(плавно поднимите верхнюю и опускайте часть корпуса пока не ощутите нагрузку3х15 (интервалом отдыха по 60 секунд)          3.Тяга гантели одной рукой в наклоне к поясу с опорой на скамью (таз должен быть выровнен, тазовые косточки находиться в одной плоскости с плоскостью ,параллельной полу ) поочередно 3х12(интервалом отдыха по 60 секунд)          4.Тяга двух гантелей к поясу в положении стоя (слегка согните колени и наклоните корпус вперед спину держите ровно )3х10(интервалом отдыха по 60 секунд)          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) 3х10(интервалом отдыха по 60 секунд)          6. Упражнения на восстановление (3 минуты)</p>	<p>1.Соблюдение техники безопасности.          2.и.п:-ноги согнув в коленях руки отведены за голову            3.и.п:-стойка с гантелей в руке, в упоре голенью на лавку , и с опорой свободной одноименной рукой. Руку с с отягощением опускают в низ.1-потяните гантель вверх, отводя локоть максимально назад(плечо должно двигаться строго верх прижавший к корпусу )2- опустите гантель медленно вниз. 3. Поменяйте сторону и выполните данное упражнение другой рукой .          4.и.п:-расставьте ноги ширину плеч возьмите в руки гантели (нейтральным хватом ладонями к себе)          1-потяните гантели к корпусу( во время тяги вводите локти далеко назад за корпус )2-гантели опускаются вниз в исходное положение .          5.и.п:- то же самое 1-наклоняем прямую спину вперед ,при этом отводим назад таз .2-возвращаемся в начальное положение</p>
------------	--	---