

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
11.05.2020	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Разминка 5-10 минут ( общеразвивающие упражнения на месте)</li><li>2. Скручивания лёжа на полу(плавно поднимите верхнюю и опускайте часть корпуса пока не ощутите нагрузку (интервалом отдыха по 60 секунд) 3x15</li><li>3. Упражнения с гантелями:<ul style="list-style-type: none"><li>-Жим гантелей стоя поднимая гантели руки вверх по траектории треугольника 3x15 (интервалом отдыха по 60 секунд)</li><li>-Махи гантелями в сторону стоя руки строго горизонтально и по бокам (когда руки достигли верней точки на уровне плеча плавно опускаем гантели к бедрам) 3x15 (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></li><li>4. Гиперестезия на полу руги поместите на затылок. Ноги держать в мести 3x10-15 (интервалом отдыха по 60 секунд)</li> <li>5. Упражнение на растяжение связок и подвижность суставов (3 минуты)</li><li>6.Упражнения на восстановление (3 минуты)</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1.Соблюдение техники безопасности.</li><li>2.и.п:-ноги согнув в коленях руки отведены за голову</li><li>3.и.п:- стоя ноги на ширине плеч. Гантели удерживать хватом сверху на уровне глаз.</li> <li>и.п:-стоим прямо, ноги на ширине плеч. При поднятии сначала идет локоть, а только гантели.</li><li>и.п-тоже самое. Далее выполняется поднимает и опускает плечи.</li> <li>4.и.п:- лягте на живот на пол . Максимум высоко поднимите корпус .Бедра не отрываются от пола.</li></ol>

13.05.2020	<p>1.Разминка 5-10 минут (общеразвивающие упражнения на месте)</p> <p>2.Приседание с гантелями. 3x10 (интервалом отдыха по 60).</p> <p>3. Выпады в шаге с гантелями 3x10(интервалом отдыха по 60)</p> <p>4. Зашагивания на стул с гантелями 3x15(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 ширину плеч.1-4плавно присесть, стоя на всей ступне, туловище держать прям;5-6-быстро встать.</p> <p>3.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>4.и.п:-основная стойка1-зашагиваем на стул правой ногой, которая образует 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>
15.05.2020	<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. Разводы с гантелями лёжа на полу 3x-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 должны быть слегка согнуты в локтях. 1- начните разводить гантели в стороны так, чтобы локти смотрели вниз.2-привести руки в исходное положение.</p> <p>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>

18.05.2020	<p>1. Разминка 5-10 минут (общеразвивающие упражнения на месте)</p> <p>2. Вращения гантели вокруг головы (возьмите гантелью по бокам плавно начните вращать вес вокруг корпуса, сначала в одну сторону, затем в другую). 3x8-10 вращений в каждую сторону (интервалом отдыха по 60 секунд)</p> <p>3. 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)</p> <p>4. Выпады в сторону с гантелями, руки горизонтально по бокам (удерживайте вес свободных руках, что гантели не мешали движению ног) 3x15 (интервалом отдыха по 60 секунд)</p> <p>5. Подъём на носки стоя с гантелями 3x20-25 (интервалом отдыха по 60 секунд)</p> <p>6. Упражнения на восстановление (3 минуты)</p>	<p>1. Соблюдение техники безопасности.</p> <p>2. и.п.: - стоим прямо, ноги ширины плеч, встаньте ровно зафиксировав мышцы спины 1-держите гантели на уровне груди 2-поверните гантели вокруг головы 3-на заключительном этапе движения верните в исходное положение 4-повторите упражнение, поворачивая гантели в противоположном направлении.</p> <p>3. и.п.: - стоим прямо, ноги на ширине плеч. При поднятии сначала идет локоть, а только гантели.</p> <p>4. и.п.: - стоим прямо, ноги чуть уже плеч. 1-сделайте широкий шаг в сторону, опускаясь выставленную ногу мягко. 2-переисите вес тела выставленную в сторону ногу и присядайте до тех пор, пока бедро не будет параллельно полу 3-вернитесь в исходную позицию и повторите движение.</p> <p>5. и.п.: - стоя ноги на ширину плеч. 1-поднимитесь на носках как можно выше. 2-медленно вернитесь в исходное положение</p>
20.05.2020	<p>1. Разминка 5-10 минут (общеразвивающие упражнения на месте)</p> <p>2. 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>3. Разводы с гантелями лёжа на полу 3x10-15 (интервалом отдыха по 60 секунд)</p> <p>4. Отжимания от пола широким хватом 3x-15 (интервалом отдыха по 60 секунд)</p> <p>5. Гиперестезия на полу руги поместите на затылок. Ноги держать в мести 3x10-15 (интервалом отдыха по 60 секунд)</p> <p>6. Упражнения на восстановление (3 минуты)</p>	<p>1. Соблюдение техники безопасности.</p> <p>2. и.п.: - 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 быть немного согнуты</p> <p>3. 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</p>

		<p>исходное положение.</p> <p>4.и.п :-упор лежа руки должны расположены шире плеч. В упоре лежа сгибание и разгибание рук.</p> <p>5. и.п:- лягте на живот на пол .Максимум высоко поднимите корпус .Бедра не отрываются от пола.</p>
--	--	--

22.05.2020	<p>1. Разминка 5-10 минут (общеразвивающие упражнения на месте)</p> <p>2. 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>3.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 опуститесь исходное положение)3x15(интервалом отдыха по 60)</p> <p>4. Зашагивания на стул с гантелями 3x15(интервалом отдыха по 60)</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:-закидываем подъем одной ноги на возвышенность, опорную ногу выдвигаем вперед.</p> <p>3.и.п:-лежа на спине согните ноги в коленях, слегка разведите бедра в коленях, стопы поставьте на пол . Руки вытяните вдоль туловища или положите на жив</p> <p>4. .и.п:-основная стойка 1- зашагиваем на стул правой ногой, которая образует прямой угол выпрямляем ее.2-левая нога опускается на пол от.</p> <p>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>
------------	--	--

25.05.2020	<p>1. Разминка 5-10 минут (общеразвивающие упражнения на месте)</p> <p>2. 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>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 3x12(интервалом отдыха по 60 секунд)</p>	<p>1.Соблюдение техники безопасности.</p> <p>2.и.п:-расставьте ноги ширину плеч возьмите в руки гантели (нейтральным хватом ладонями к себе) 1-потяните гантели к корпусу( во время тяги уводите локти далеко назад за корпус )2-гантели опускаются вниз в исходное</p>
------------	--	---

	<p>4. 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>5. Гиперестезия на полу руги поместите на затылок. Ноги держать в мести 3x10-15 (интервалом отдыха по 60 секунд)</p> <p>6. Упражнения на восстановление (3 минуты)</p>	<p>положение .</p> <p>3. и.п.: стойка с гантелями 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.: - то же самое 1- наклоняем прямую спину вперед, при этом отводим назад таз. 2- возвращаемся в начальное положение.</p> <p>5. и.п.: - лягте на живот на пол. Максимум высоко поднимите корпус. Бедра не отрываются от пола.</p>
27.05.2020	<p>1. Разминка 5-10 минут (общеразвивающие упражнения на месте)</p> <p>2. Вращения гантели вокруг головы (возьмите гантелью по бокам плавно начните вращать вес вокруг корпуса, сначала в одну сторону, затем в другую). 3x8-10 вращений в каждую сторону (интервалом отдыха по 60 секунд).</p> <p>3. Жим гантелей стоя, поднимая гантели руки вверх по траектории треугольника 3x15 (интервалом отдыха по 60 секунд)</p> <p>4. 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)</p> <p>5. Подъем плеча с гантелями, руки выпрямлены, сгибание в локтях и запястьях не допускается 3x15 (интервалом отдыха по 60 секунд)</p> <p>6. Упражнения на восстановление (3 минуты)</p>	<p>1. Соблюдение техники безопасности.</p> <p>2. и.п.: - стоим прямо, ноги шири плеч, встаньте ровно, зафиксировав мышцы спины. 1- держите гантели на уровне груди 2- поверните гантели вокруг головы 3- на заключительном этапе движения верните в исходное положение 4- повторите упражнение, поворачивая гантели в противоположном направлении.</p> <p>3. и.п.: - стоя, ноги на ширине плеч. Гантели удерживать хватом сверху на уровне глаз.</p> <p>4. и.п.: - стоим прямо, ноги на ширине плеч. При поднятии сначала идет локоть, а только гантели.</p> <p>5. и.п.: - тоже самое. Далее выполняется поднимает и опускает плечи.</p>

29.05.2020.	<p>1. Разминка 5-10 минут (общеразвивающие упражнения на месте).</p> <p>2. Приседание с гантелями. 3x10 (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. Выпады в сторону с гантелями руки горизонтально по бокам (удерживайте вес свободных руках, что гантели не мешали движению ног ) 3x15 (интервалом отдыха по 60 секунд)</p> <p>5. Подъём на носки стоя с гантелями 3x20-25(интервалом отдыха по 60 секунд)</p> <p>6. Упражнения на восстановление (3 минуты )</p>	<p>1.Соблюдение техники безопасности.</p> <p>2.и.п:-стоя ноги на ширину плеч.1-4плавно присесть, стоя на всей ступне, туловище держать прям;5-6-быстро встать.</p> <p>3.и.п:-закидываем подъем одной ноги на возвышенность, опорную ногу выдвигаем вперед.</p> <p>4. и.п:-стоим прямо, ноги чуть уже плеч.1-сделайте широкий шаг сторону, опускаясь выставленную ногу мягко.2-переисите вес тела выставленную в сторону ногу п приседайте до тех пор ,пока бедро не будет параллельно полу 3-вернитесь в исходную позицию и повторите движение .</p> <p>5.и.п:-стоя ноги на ширину плеч .1-поднимитесь на носках как можно выше .2-медленно вернитесь исходное положение</p>
-------------	---	--