

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 |
|------------|--|--|
| 01.06.2020 | <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>4.Подъем гантелей на бицепс стоя одновременно (гантели вдоль корпуса в прямых вытянутых руках лучше всего в нижней точке до конца не разгибать, а в верхней точке до конца не сгибать 3x10-12(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: -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.</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: - стоя ноги на ширине плеч.1-руки сгибаются в локтях (по мере подъема) локти по отношению к корпусу остаться не подвижны плечи также должны быть неподвижны 2- опускание гантелей в исходные положения.</p> <p>5.и. п:- лягте на живот на пол .Максимум высоко поднимите корпус .Бедра не отрываются от пола.</p> |
| 03.06.2020 | 1.Разминка 5-10 минут (общеразвивающие упражнения на месте). | 1.Соблюдение техники безопасности. |

| | | |
|------------|--|--|
| | <p>2. Вращения гантели вокруг головы (возьмите гантели 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. Тяга гантелей к подбородку (опустите руки перед собой запястья повернуты к телу, локти слегка согнуты) поднимайте гантели до уровня к подбородку и локтей на максимальную возможную высоту 3x8-10 (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 3x20-25(интервалом отдыха по 60 секунд).</p> <p>6. Упражнения на восстановление (3 минуты).</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: -стоим прямо, ноги на ширине плеч. 1- согните руки в гантелях, направив локти вверх (гантели движутся вдоль тела, положение тела прямое, локти не вытянуты вперед)2- опустите гантели вдоль тела в исходное положение.</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> |
| 05.06.2020 | <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) 3x12-15(интервалом отдыха по 60).</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. Подъём на носки стоя с гантелями 3x25-30(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 одной ноге на возвышенность, опорную ногу выдвигаем вперед.</p> <p>4. и.п: - стоим прямо, ноги на ширине плеч. 1-наклоняем прямую спину вперед, при этом отводим назад таз .2-возвращаемся в начальное положение.</p> <p>5.и.п:-стоя ноги на ширину плеч .1-поднимитесь на носках как можно выше .2-медленно вернитесь исходное положение.</p> |