

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
06.07.2020	<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) 3x10-12(интервалом отдыха по 60 секунд).</p> <p>3.Разводы с гантелями лёжа на полу 3x10-12(интервалом отдыха по 60 секунд).</p> <p>4. Пуловер лежа с гантелью на стуле (необходимо лечь на стул полностью гантель удерживается хватом <<замок>> или одна рука на другой пере собой лежа поперек на стуле, чтобы голова была на весу, а плечи лежали на стуле) 3x10-12(интервалом отдыха по 60 секунд).</p> <p>5. 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>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 исходное положение.</p> <p>4. и.п: - положение лежа поперек стула верхняя часть спины упираться в стул ноги упираются в пол и согнуты под углом чуть более 90 градусов получаться своеобразный <<мостик>> 1-опускайте назад и вниз за голову гантель. 2- плавно поднимайте в исходное положение.</p> <p>5.и.п:-закидываем подъем одной ноги на возвышенность, опорную ногу выдвигаем вперед.</p>
08.07.2020	1. Разминка 5-10 минут (общеразвивающие	1.Соблюдение техники

	<p>упражнения на месте).</p> <p>2. Разведение гантелей в наклоне (наклоните корпус до параллели с полом чуть согните ноги в коленях руки должны быть немного согнуты и прочно зафиксированный в локтях)3x8-10(интервалом отдыха по 60 секунд).</p> <p>3.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>4. Подъём на бицепс сидя одновременно (сядьте на стул, взяв в каждую руку по гантели и опустив их вдоль туловища) локти удерживайте максимально близко к корпусу 3x8-10(интервалом отдыха по 60).</p> <p>5.Концентрированный подъем на бицепс сидя гантелью (возьмите в руку, например, в правую, а левой рукой можете опереться на колено) гантель и поместите ее на верхнюю часть внутренней поверхности бедра правой ноги удерживая руку (локоть) на колене в неподвижном состоянии 3x8-10 на каждую руку (интервалом отдыха по 60).</p> <p>6. Упражнения на восстановление (3 минуты).</p>	<p>безопасности.</p> <p>2.и.п: - стоим прямо, ноги на ширине плеч.1-сгибаясь в пояснице, наклонитесь вперед, так чтобы торс был параллельно полу спина ровная, немного прогнута в пояснице .2-разведите гантели стороны выше уровня спины 3-плавно вернитесь в исходное положение.</p> <p>3.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 вводите локти далеко назад за корпус)2-гантели опускаются вниз в исходное положение.</p> <p>4.и. п: - сядьте на стул ноги на ширине плеч. 1-согните руки в локте поднимая обе гантели к плечам 2-опустите руки в исходные положения.</p> <p>5. и.п: -то же самое ноги шире плеч опустите руку с гантелью вниз полностью, не распрямляя ее.1-поднимите гантель вверх, примерно, до уровня плеча.2-начните разгибать руку, возвращая гантель в исходное положение.</p>
	<p>1. Разминка 5-10 минут (общеразвивающие</p>	<p>1.Соблюдение техники</p>

<p>10.07.2020</p>	<p>упражнения на месте).</p> <p>2. Приседание с гантелями. 3x10-12 (интервалом отдыха по 60).</p> <p>3. Подъем рук с гантелями над головой (возьмите в руки в гантели руки прямые, направлены вниз вдоль корпуса немного согните ноги в коленях для того, чтобы обеспечить дополнительную устойчивость. Во время подъема разверните руки так ладони в верхние точки смотрели вперед. Разворачивать лучше в тот момент, когда гантели окажутся примерно на уровне плеч обязательно следите, за тем что бы руки поднимались над головой руки выпрямлять не обязательно, они должны оставаться немного согнуты в локтях)3x8-10(интервалом отдыха по 60 секунд).</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.Махи гантелями в сторону стоя руки строго горизонтально и по бокам (когда руки достигли верней точки на уровне плеча плавно опускаем гантели к бедрам) 3x10-12 (интервалом отдыха по 60 секунд).</p> <p>6. Упражнения на восстановление (3 минуты).</p>	<p>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: - стоя ноги на ширине плеч руки чуть –чуть согнуты зафиксированы в локтях ладони смотрят на боковую поверхность бедер.</p> <p>1-поднимите руки через стороны (строго в плоскости туловища над головой).2- медленно вернитесь исходное положение.</p> <p>4.и.п: - расставьте ноги ширину плеч возьмите в руки гантели 1-наклоняем прямую спину вперед, при этом отводим назад таз .2-возвращаемся в начальное положение.</p> <p>5.и.п: -стоим прямо, ноги на ширине плеч. При поднятии сначала идет локоть, а только гантели.</p>
-------------------	--	--