

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
08.06.2020	<ol style="list-style-type: none">1. Разминка 5-10 минут (общеразвивающие упражнения на месте)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) 3x12-15(интервалом отдыха по 60 секунд)3. Разводы с гантелями лёжа на полу 3x12-15 (интервалом отдыха по 60 секунд)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)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)6. Упражнения на восстановление (3 минуты)	<ol style="list-style-type: none">1.Соблюдение техники безопасности.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 согнуты3. 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.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.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
10.06.2020	<ol style="list-style-type: none">1.Разминка 5-10 минут (общеразвивающие упражнения на месте).2. Жим гантелей стоя поднимая гантели руки вверх по траектории треугольника 3x15 (интервалом отдыха по 60 секунд)	<ol style="list-style-type: none">1.Соблюдение техники безопасности.2. и.п: - стоя ноги на ширине плеч. Гантели удерживать хватом сверху на уровне глаз.

	<p>3. Тяга гантелей к подбородку (опустите руки перед собой запястья повернуты к телу, локти слегка согнуты) поднимайте гантели до уровня подбородка и локтей на максимальную возможную высоту 3x10-12 (интервалом отдыха по 60 секунд)</p> <p>4. Подъем плеча с гантелями руки выпрямлены сгибание в локтях и запястьях не допускается 3x15-25(интервалом отдыха по 60 секунд)</p> <p>5. Выпады в шаге с гантелями поочередно 3x10-12(интервалом отдыха по 60)</p> <p>6. Упражнения на восстановление (3 минуты)</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: -основная стойка 1- выпад вперед, согнув впереди стоящую ногу до острого угла туловище прямо.2- энергично отталкиваясь, вернуться в и.п</p>
--	---	---