

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
15.06.2020	<ol style="list-style-type: none">1. Разминка 5-10 минут (общеразвивающие упражнения на месте)2. Разводы с гантелями лёжа на полу 3x10-12 (интервалом отдыха по 60 секунд)3. Разгибание рук стоя в наклоне с гантелями (удерживайте в руках гантели в идеале корпус должен находиться параллельно полу) 3x10-12 (интервалом отдыха по 60 секунд)4. Разгибание двумя руками с гантелью из-за головы стоя (возьмите ее руку, снизу под основания блина пальцы должны смотреть назад. С помощью второй руки закиньте ее верх над головой, и так же возьмите ей за гантель). В конечном итоге, у вас должно оказаться две ладони рядом соединённые между собой большим и указательными пальцами. Локти должны быть немного разведены и смотреть в сторону. 3x8-10 (интервалом отдыха по 60 секунд)5. Отжимания от пола широким хватом 3x10-15 (интервалом отдыха по 60 секунд)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 должны быть слегка согнуты в локтях. 1- начните разводиться гантели в стороны так, чтобы локти смотрели вниз. 2- привести руки в исходное положение.3. и.п.: -ноги на ширине плеч наклонитесь вперед как можно ниже удерживайте спину прямой согните руки в локтях. 1-начните отводить обе руки назад выпрямляя локти. 2- вернитесь в исходную позицию.4. и.п.: -ноги на ширине плеч .1-согните руки в локтях, чтобы гантель оказалась за головой. 2-разогните руки исходную позицию.5. и.п.: -упор лежа руки должны расположены шире плеч. В упоре лежа сгибание и разгибание рук.

17.06.2020	<p>1.Разминка 5-10 минут (общеразвивающие 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 гантелей к подбородку (опустите руки перед, собой запястья повёрнуты 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.Приседание сумо с гантель (ноги расставляться широко, носки разворачиваться в разные стороны под углом 45 градусов ступни располагаться немного сзади) поместите между ног. Важно следить, что колени обращены сторону носков, но не выходили за них 3x8-10(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: - стоим прямо, ноги на ширине плеч.1-сгибаясь в поясице, наклонитесь вперед, так чтобы торс был параллельно полу спина ровная, немного прогнута в поясице .2- разведите гантели стороны выше уровня спины 3-плавно вернитесь в исходное положение.</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.1-сгибаясь в поясице, наклонитесь вперед, так чтобы торс был параллельно полу спина ровная, немного прогнута в поясице .2- разведите гантели стороны выше уровня спины 3-плавно вернитесь в исходное положение.</p> <p>5.и.п: -стоя ноги на ширину плеч .1-поднимитесь на носках как можно выше .2-медленно вернитесь исходное положение.</p>
19.06.2020	<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)3x10-12(интервалом отдыха по 60 секунд)</p> <p>3. 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>1.Соблюдение техники безопасности.</p> <p>2.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>3. и.п: - стоя ноги на ширине</p>

	<p>4. 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>5. Гиперестезия на полу руги поместите на затылок. Ноги держать в мести. 3x15-20(интервалом отдыха по 60)</p> <p>6. Упражнения на восстановление (3 минуты)</p>	<p>плеч. 1-руки сгибаться 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>4. и.п: - сядьте на стул ноги на ширине 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>5. и. п: - лягте на живот на пол. Максимум высоко поднимите корпус. Бедра не отрываются от пола.</p>
--	--	---