

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
22.06.2020	<p>1. Разминка 5-10 минут (общеразвивающие упражнения на месте).</p> <p>2. Разводы с гантелями лёжа на полу 3x10-12 (интервалом отдыха по 60 секунд).</p> <p>3. 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) 3x8-10(интервалом отдыха по 60 секунд).</p> <p>4. Жим Свенда лежа с гантелями (две гантели располагаются параллельно, плотно прижиматься друг к другу на уровне груди, руки чуть согнуты в разведенных по сторонам в локтях) 3x8-10 (интервалом отдыха по 60 секунд).</p> <p>5. 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>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 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>3. 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>4. и.п: - лежа на спине ноги согните в коленях локти должны быть направлены по сторонам. 1- гантели отводятся от груди. 2- происходит возвращение к исходной положение.</p> <p>5. и.п: - стоя ноги на ширине 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>

24.06.2020	<p>1.Разминка 5-10 минут (общеразвивающие упражнения на месте).</p> <p>2. Армейский жим с гантелями стоя (гантели поднять на уровне глаз, локти развернуты в стороны <<смотрят>> вниз верхней точке движения руки выпрямить до конца траектория движения напоминает широкую дугу) 3х8-10 (интервалом отдыха по 60 секунд).</p> <p>3.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)3х8-10(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) 3х8-10 (интервалом отдыха по 60 секунд).</p> <p>5.Подъём на носки стоя с гантелями 3х25-30(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. Гантели удерживать хватом сверху на уровне глаз. 1-выжать вверху, кисти не разворачивать 2- опустите в исходное положение.</p> <p>3.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>4. и.п: -стоим прямо, ноги чуть уже плеч.1-сделайте широкий шаг сторону, опускаясь выставленную ногу мягко.2- перенесите вес тела выставленную в сторону ногу и 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>
26.06.2020	<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)3х8-10(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 3х10-12(интервалом отдыха по 60 секунд).</p> <p>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</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 уведите 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</p>

	<p>должно оказаться две ладони рядом соединённые между собой большим и указательными пальцами. Локти должны быть немного разведены и смотреть сторону. 3x8-10 (интервалом отдыха по 60 секунд).</p> <p>5.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).</p> <p>6. Упражнения на восстановление (3 минуты).</p>	<p>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: -ноги на ширине плеч .1-согните руки в локтях, чтобы гантель оказалась за головой.2-разогните руки исходную позицию.</p> <p>5. 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.</p>
--	--	--