

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
29.06.2020	<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 &lt;&lt;замок&gt;&gt; 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. Подъем плеча с гантелями руки выпрямлены сгибание в локтях и запястьях не допускается 3x15-20(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 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 &lt;&lt;мостик&gt;&gt; 1-опускайте назад и вниз за голову гантель. 2- плавно поднимайте в исходное положение.</p> <p>5. и.п: -. стоим прямо, ноги на ширине плеч далее выполняется поднимает и опускает плечи. Встаньте ровно.</p>

<p>01.07.2020</p>	<p>1. Разминка 5-10 минут (общеразвивающие упражнения на месте).</p> <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. 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. 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>5. Сгибание запястий на скамье с гантелями сидя ладонями вверх (возьмите гантели в руки и сядьте на стул. Положите руки тыльной стороной предплечий на колени. Ладони направленный вверх)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: - стоим прямо, ноги шири плеч зафиксировав мышцы спины.</p> <p>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: - 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: - 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>5.и. п: - сядьте на стул ноги на ширине плеч.1-плпано опустите гантели, разгибая запястье и разжимая пальцы 2- медленно вернитесь исходное положение.</p>
	<p>1. Разминка 5-10 минут (общеразвивающие</p>	

<p>03.07.2020</p>	<p>упражнения на месте).</p> <p>2. 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 3х12(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 3х10-12(интервалом отдыха по 60 секунд).</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</p> <p>5. 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 сторону)3х8-10 (интервалом отдыха по 60 секунд).</p> <p>6. Упражнения на восстановление (3 минуты).</p>	<p>1. Соблюдение техники безопасности.</p> <p>2. и.п: - стойка с гантелями 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>3. и.п: - стоя ноги на ширине плеч. 1- руки сгибаются в локтях (по мере подъема) локти по отношению к корпусу остаются не подвижны плечи также должны быть неподвижны 2- опускание гантелей в исходные положения.</p> <p>4. и. п: - сядьте на стул 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>5. и.п: - стоим прямо ноги на ширине плеч . 1- согните руки в локтях, чтобы гантель оказалась за головой. 2- разогните руки исходную позицию.</p>
-------------------	---	---