МБОО ДО «ДЮСШ» МР «Усть-Майский улус (район)»

**План занятий дистанционного обучения (электронного и самостоятельного)**

**по пауэрлифтингу для учебной группы: СОГ-1**

**на период с 09 по 31 январь 2021г.**

***1.Тренера - преподаватели: Овешников Михаил Сергеевич***

***2. План занятий для учебных групп:*** СО

***3.Разделы подготовки:*** Теоретические основы ФКиС (ТО ФКиС), общефизическая подготовка (ОФП), Вид спорта (ВС), специальные навыки (СН), спортивное и специальное оборудование (ССО), самостоятельная работа (СР), аттестация (А).

***4. Требования к месту занятия, необходимый инвентарь:*** Хорошо проветриваемое помещение, соответствующее техники безопасности, для выполнения упражнений. Турник.

***5.Тренировочные дни:*** 3 дня

***6. Продолжительность одного занятия:*** 2 академических часа (один академический час занятий равен: 30 мин.)

***7.Занятия проводится с тренером-преподавателем через:*** мессенджер WhatsApp.

***8.Контроль выполнения материала занятий:*** видеоотчет, устный опрос.

*Примечание:* в случае проблемы с сети интернет занятия выполняется обучающимся самостоятельно с последующим предоставлением видеоотчета.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  недели | Разделы подготовки | Описание мероприятия | Дозировка | Ссылка | Примечание |
|  | | | | | |
| **09.01**  **Суббота** | **Разминка** | **Быстрая ходьба, бег трусцой на месте**, – *1 минута*, наклоны вперёд (касаясь руками пола), в стороны и назад – *10* *раз в каждую сторону*.  **Складка** (сидя на полу, сложить ноги вместе и вытянуть вперёд, затем постараться коснуться руками голеностопы, стараясь сохранить колени прямыми) – *10 раз*, складка ноги врозь (сидя на полу, развести ноги широко в стороны, затем начать делать наклоны вперёд с вытянутыми руками, сохраняя колени прямыми) – *10 раз*, лодочка (лёжа на животе, руки вытягиваем вперёд, затем отрываем верхние и нижние конечности от пола и фиксируемся на несколько секунд) –10 *раз* | 25:00 | Самостоятельно, через мессенджер WhatsApp |  |
| **ОФП** | Отжимание (5х30)  Пресс (5х30)  Приседание (5х30)  Упражнение «Планка»   * Классическая – 3 подхода по 1 минуте * Левой и правой стороной по 3 подхода по 1й минуте   6. Подтягивание на турнике 5 подходов по 8-10 раз (по возможности) | 25:00 |  | Занятия через WhatsApp |
| **Заминка** | Упражнения на расслабления мышц ног, рук, спины, вис на перекладине. | 10:00 |  | практика |
| **12.01**  **вторник** | **Разминка** | **Быстрая ходьба, бег трусцой на месте**, – *1 минута*, наклоны вперёд (касаясь руками пола), в стороны и назад – *10* *раз в каждую сторону*.  **Складка** (сидя на полу, сложить ноги вместе и вытянуть вперёд, затем постараться коснуться руками голеностопы, стараясь сохранить колени прямыми) – *10 раз*, складка ноги врозь (сидя на полу, развести ноги широко в стороны, затем начать делать наклоны вперёд с вытянутыми руками, сохраняя колени прямыми) – *10 раз*, лодочка (лёжа на животе, руки вытягиваем вперёд, затем отрываем верхние и нижние конечности от пола и фиксируемся на несколько секунд) –10 *раз* | 25:00 | Самостоятельно, через мессенджер WhatsApp |  |
| **ОФП** | Отжимание (5х30)  Пресс (5х30)  Приседание (5х30)  Упражнение «Планка»   * Классическая – 3 подхода по 1 минуте * Левой и правой стороной по 3 подхода по 1й минуте   6. Подтягивание на турнике 5 подходов по 8-10 раз (по возможности) | 25:00 |  | Занятия через WhatsApp |
| **Заминка** | Упражнения на расслабления мышц ног, рук, спины, вис на перекладине. | 10:00 |  | практика |
| **14.01**  **Четверг** | **Разминка** | **Быстрая ходьба, бег трусцой на месте**, – *1 минута*, наклоны вперёд (касаясь руками пола), в стороны и назад – *10* *раз в каждую сторону*.  **Складка** (сидя на полу, сложить ноги вместе и вытянуть вперёд, затем постараться коснуться руками голеностопы, стараясь сохранить колени прямыми) – *10 раз*, складка ноги врозь (сидя на полу, развести ноги широко в стороны, затем начать делать наклоны вперёд с вытянутыми руками, сохраняя колени прямыми) – *10 раз*, лодочка (лёжа на животе, руки вытягиваем вперёд, затем отрываем верхние и нижние конечности от пола и фиксируемся на несколько секунд) –10 *раз* | 25:00 | Самостоятельно, через мессенджер WhatsApp |  |
| **ОФП** | Отжимание (5х30)  Пресс (5х30)  Приседание (5х30)  Упражнение «Планка»   * Классическая – 3 подхода по 1 минуте * Левой и правой стороной по 3 подхода по 1й минуте   6. Подтягивание на турнике 5 подходов по 8-10 раз (по возможности) | 25:00 |  | Занятия через WhatsApp |
| **Заминка** | Упражнения на расслабления мышц ног, рук, спины, вис на перекладине. | 10:00 |  | практика |
| **16.01**  **Суббота** | **Разминка** | **Быстрая ходьба, бег трусцой на месте**, – *1 минута*, наклоны вперёд (касаясь руками пола), в стороны и назад – *10* *раз в каждую сторону*.  **Складка** (сидя на полу, сложить ноги вместе и вытянуть вперёд, затем постараться коснуться руками голеностопы, стараясь сохранить колени прямыми) – *10 раз*, складка ноги врозь (сидя на полу, развести ноги широко в стороны, затем начать делать наклоны вперёд с вытянутыми руками, сохраняя колени прямыми) – *10 раз*, лодочка (лёжа на животе, руки вытягиваем вперёд, затем отрываем верхние и нижние конечности от пола и фиксируемся на несколько секунд) –10 *раз* | 25:00 | Самостоятельно, через мессенджер WhatsApp |  |
| **ОФП** | Отжимание (5х30)  Пресс (5х30)  Приседание (5х30)  Упражнение «Планка»   * Классическая – 3 подхода по 1 минуте * Левой и правой стороной по 3 подхода по 1й минуте   6. Подтягивание на турнике 5 подходов по 8-10 раз (по возможности) | 25:00 |  | Занятия через WhatsApp |
| **Заминка** | Упражнения на расслабления мышц ног, рук, спины, вис на перекладине. | 10:00 |  | практика |
| **19.01 вторник** | **Разминка** | **Быстрая ходьба, бег трусцой на месте**, – *1 минута*, наклоны вперёд (касаясь руками пола), в стороны и назад – *10* *раз в каждую сторону*.  **Складка** (сидя на полу, сложить ноги вместе и вытянуть вперёд, затем постараться коснуться руками голеностопы, стараясь сохранить колени прямыми) – *10 раз*, складка ноги врозь (сидя на полу, развести ноги широко в стороны, затем начать делать наклоны вперёд с вытянутыми руками, сохраняя колени прямыми) – *10 раз*, лодочка (лёжа на животе, руки вытягиваем вперёд, затем отрываем верхние и нижние конечности от пола и фиксируемся на несколько секунд) –10 *раз* | 25:00 | Самостоятельно, через мессенджер WhatsApp |  |
| **ОФП** | Отжимание (5х30)  Пресс (5х30)  Приседание (5х30)  Упражнение «Планка»   * Классическая – 3 подхода по 1 минуте * Левой и правой стороной по 3 подхода по 1й минуте   6. Подтягивание на турнике 5 подходов по 8-10 раз (по возможности) | 25:00 |  | Занятия через WhatsApp |
| **Заминка** | Упражнения на расслабления мышц ног, рук, спины, вис на перекладине. | 10:00 |  | практика |
| **21.01**  Четверг | **Разминка** | **Быстрая ходьба, бег трусцой на месте**, – *1 минута*, наклоны вперёд (касаясь руками пола), в стороны и назад – *10* *раз в каждую сторону*.  **Складка** (сидя на полу, сложить ноги вместе и вытянуть вперёд, затем постараться коснуться руками голеностопы, стараясь сохранить колени прямыми) – *10 раз*, складка ноги врозь (сидя на полу, развести ноги широко в стороны, затем начать делать наклоны вперёд с вытянутыми руками, сохраняя колени прямыми) – *10 раз*, лодочка (лёжа на животе, руки вытягиваем вперёд, затем отрываем верхние и нижние конечности от пола и фиксируемся на несколько секунд) –10 *раз* | 25:00 | Самостоятельно, через мессенджер WhatsApp |  |
| **ОФП** | Отжимание (5х30)  Пресс (5х30)  Приседание (5х30)  Упражнение «Планка»   * Классическая – 3 подхода по 1 минуте * Левой и правой стороной по 3 подхода по 1й минуте   6. Подтягивание на турнике 5 подходов по 8-10 раз (по возможности) | 25:00 |  | Занятия через WhatsApp |
| **Заминка** | Упражнения на расслабления мышц ног, рук, спины, вис на перекладине. | 10:00 |  | практика |
| **23.01**  **суббота** | **Разминка** | **Быстрая ходьба, бег трусцой на месте**, – *1 минута*, наклоны вперёд (касаясь руками пола), в стороны и назад – *10* *раз в каждую сторону*.  **Складка** (сидя на полу, сложить ноги вместе и вытянуть вперёд, затем постараться коснуться руками голеностопы, стараясь сохранить колени прямыми) – *10 раз*, складка ноги врозь (сидя на полу, развести ноги широко в стороны, затем начать делать наклоны вперёд с вытянутыми руками, сохраняя колени прямыми) – *10 раз*, лодочка (лёжа на животе, руки вытягиваем вперёд, затем отрываем верхние и нижние конечности от пола и фиксируемся на несколько секунд) –10 *раз* | 25:00 | Самостоятельно, через мессенджер WhatsApp |  |
| **ОФП** | Отжимание (5х30)  Пресс (5х30)  Приседание (5х30)  Упражнение «Планка»   * Классическая – 3 подхода по 1 минуте * Левой и правой стороной по 3 подхода по 1й минуте   6. Подтягивание на турнике 5 подходов по 8-10 раз (по возможности) | 25:00 |  | Занятия через WhatsApp |
| **Заминка** | Упражнения на расслабления мышц ног, рук, спины, вис на перекладине. | 10:00 |  | практика |
| **26.01**  **вторник** | **Разминка** | **Быстрая ходьба, бег трусцой на месте**, – *1 минута*, наклоны вперёд (касаясь руками пола), в стороны и назад – *10* *раз в каждую сторону*.  **Складка** (сидя на полу, сложить ноги вместе и вытянуть вперёд, затем постараться коснуться руками голеностопы, стараясь сохранить колени прямыми) – *10 раз*, складка ноги врозь (сидя на полу, развести ноги широко в стороны, затем начать делать наклоны вперёд с вытянутыми руками, сохраняя колени прямыми) – *10 раз*, лодочка (лёжа на животе, руки вытягиваем вперёд, затем отрываем верхние и нижние конечности от пола и фиксируемся на несколько секунд) –10 *раз* | 25:00 | Самостоятельно, через мессенджер WhatsApp |  |
| **ОФП** | Отжимание (5х30)  Пресс (5х30)  Приседание (5х30)  Упражнение «Планка»   * Классическая – 3 подхода по 1 минуте * Левой и правой стороной по 3 подхода по 1й минуте   6. Подтягивание на турнике 5 подходов по 8-10 раз (по возможности) | 25:00 |  | Занятия через WhatsApp |
| **Заминка** | Упражнения на расслабления мышц ног, рук, спины, вис на перекладине. | 10:00 |  | практика |
| **28.01**  **четверг** | **Разминка** | **Быстрая ходьба, бег трусцой на месте**, – *1 минута*, наклоны вперёд (касаясь руками пола), в стороны и назад – *10* *раз в каждую сторону*.  **Складка** (сидя на полу, сложить ноги вместе и вытянуть вперёд, затем постараться коснуться руками голеностопы, стараясь сохранить колени прямыми) – *10 раз*, складка ноги врозь (сидя на полу, развести ноги широко в стороны, затем начать делать наклоны вперёд с вытянутыми руками, сохраняя колени прямыми) – *10 раз*, лодочка (лёжа на животе, руки вытягиваем вперёд, затем отрываем верхние и нижние конечности от пола и фиксируемся на несколько секунд) –10 *раз* | 25:00 | Самостоятельно, через мессенджер WhatsApp |  |
| **ОФП** | Отжимание (5х30)  Пресс (5х30)  Приседание (5х30)  Упражнение «Планка»   * Классическая – 3 подхода по 1 минуте * Левой и правой стороной по 3 подхода по 1й минуте   6. Подтягивание на турнике 5 подходов по 8-10 раз (по возможности) | 25:00 |  | Занятия через WhatsApp |
| **Заминка** | Упражнения на расслабления мышц ног, рук, спины, вис на перекладине. | 10:00 |  | практика |
| **30.01**  **суббота** | **Разминка** | **Быстрая ходьба, бег трусцой на месте**, – *1 минута*, наклоны вперёд (касаясь руками пола), в стороны и назад – *10* *раз в каждую сторону*.  **Складка** (сидя на полу, сложить ноги вместе и вытянуть вперёд, затем постараться коснуться руками голеностопы, стараясь сохранить колени прямыми) – *10 раз*, складка ноги врозь (сидя на полу, развести ноги широко в стороны, затем начать делать наклоны вперёд с вытянутыми руками, сохраняя колени прямыми) – *10 раз*, лодочка (лёжа на животе, руки вытягиваем вперёд, затем отрываем верхние и нижние конечности от пола и фиксируемся на несколько секунд) –10 *раз* | 25:00 | Самостоятельно, через мессенджер WhatsApp |  |
| **ОФП** | Отжимание (5х30)  Пресс (5х30)  Приседание (5х30)  Упражнение «Планка»   * Классическая – 3 подхода по 1 минуте * Левой и правой стороной по 3 подхода по 1й минуте   6. Подтягивание на турнике 5 подходов по 8-10 раз (по возможности) | 25:00 |  | Занятия через WhatsApp |
| **Заминка** | Упражнения на расслабления мышц ног, рук, спины, вис на перекладине. | 10:00 |  | практика |

Тренер-преподаватель по мини-футболу Овешников М.С.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

30.12.2020г.