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 11 по 30 мая 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.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **11.05**  **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** | Круговая тренировка: Отжимание (10 раз) – Приседание ( 15 раз) – Скручивание(20 раз) – Выпады (15 раз) – Прыжки из полу приседа (10 раз) – Планка (40 сек). Упражнения выполняются друг за другом без перерыва. | 25:00 |  | Занятия через WhatsApp |
| **Заминка** | Упражнения на расслабления мышц ног, рук, спины, вис на перекладине. | 10:00 |  | практика |
| **13.05**  **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** | Работа в стато-динамическом: ( Мышечные группы :грудь ,спина верх, пресс ).  Упражнение:  1) Отжимания от пола широким хватом 4 подхода по 30 раз  2) Поднятие ног лежа 4 подхода по 20 раз  3) Подтягивания широким хватом 4 подхода по 10-12 раз  4) Выпады 4 подхода по 15 раз | 25:00 |  | Занятия через WhatsApp |
| **Заминка** | Упражнения на расслабления мышц ног, рук, спины, вис на перекладине. | 10:00 |  | практика |
| **15.05**  **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** | Работа в стато-динамическом: ( Мышечные группы :грудь ,спина верх, пресс ).  Упражнения:   1. Прыжок из полу приседа в верх 4 подхода по 12 раз 2. Скручивание 4 подхода по 20 раз 3. Обратные отжимание от стула 4 подхода по 12-15 раз 4. Планка 2 подхода по 1 минуте 5. Выпады вперед 4 подхода по 12 раз 6. Боковая планка 2 подхода по 1 минуте | 25:00 |  | Занятия через WhatsApp |
| **Заминка** | Упражнения на расслабления мышц ног, рук, спины, вис на перекладине. | 10:00 |  | практика |
| **18.05**  **вторник** | **Теоретическая часть** | Документальный фильм о пауэрлифтинге «бесконечная сила (часть1) | 60:00 | https://www.youtube.com/watch?v=e4BijL6XNwo | Занятия через WhatsApp |
| **20.05**  **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** | Работа в стато-динамическом: ( Мышечные группы :грудь ,спина верх, пресс ).  Упражнения:   1. Прыжок из полу приседа в верх 4 подхода по 12 раз 2. Скручивание 4 подхода по 20 раз 3. Обратные отжимание от стула 4 подхода по 12-15 раз 4. Планка 2 подхода по 1 минуте 5. Выпады вперед 4 подхода по 12 раз   Боковая планка 2 подхода по 1 минуте | 25:00 |  | Занятия через WhatsApp |
| **Заминка** | Упражнения на расслабления мышц ног, рук, спины, вис на перекладине. | 10:00 |  | практика |
| **22.05**  **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** | Работа в стато-динамическом: ( Мышечные группы :грудь ,спина верх, пресс ).  Упражнение:  1) Отжимания от пола широким хватом 4 подхода по 30 раз  2) Поднятие ног лежа 4 подхода по 20 раз  3) Подтягивания широким хватом 4 подхода по 10-12 раз  4) Выпады 4 подхода по 15 раз | 25:00 |  | Занятия через WhatsApp |
| **Заминка** | Упражнения на расслабления мышц ног, рук, спины, вис на перекладине. | 10:00 |  | практика |
| **25.05**  **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** | Круговая тренировка: Отжимание (10 раз) – Приседание ( 15 раз) – Скручивание(20 раз) – Выпады (15 раз) – Прыжки из полу приседа (10 раз) – Планка (40 сек). Упражнения выполняются друг за другом без перерыва. | 25:00 |  | Занятия через WhatsApp |
| **Заминка** | Упражнения на расслабления мышц ног, рук, спины, вис на перекладине. | 10:00 |  | практика |
| **27.05**  **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** | Работа в стато-динамическом: ( Мышечные группы :грудь ,спина верх, пресс ).  Упражнение:  1) Отжимания от пола широким хватом 4 подхода по 30 раз  2) Поднятие ног лежа 4 подхода по 20 раз  3) Подтягивания широким хватом 4 подхода по 10-12 раз  4) Выпады 4 подхода по 15 раз | 25:00 |  | Занятия через WhatsApp |
| **Заминка** | Упражнения на расслабления мышц ног, рук, спины, вис на перекладине. | 10:00 |  | практика |
| **29.05**  **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** | Круговая тренировка: Отжимание (10 раз) – Приседание ( 15 раз) – Скручивание(20 раз) – Выпады (15 раз) – Прыжки из полу приседа (10 раз) – Планка (40 сек). Упражнения выполняются друг за другом без перерыва. | 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.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

01.05.2021г.