

Принят на Педагогическом совете
Протокол № 1 от 27.03.2020 г.



Утверждено:
Директор МКУДО «Петуховская ДЮСШ»
А.В. Горюхов

План учебно – тренировочных занятий отделения «Гимназия атлетика» в дистанционной форме

Дата	Содержание занятия	Дозировка нагрузки	Количество часов	Примечания
с 06.04.2020 г. по 10.04.2020 г.	Вводная часть: Показ видеороликов на тему: Советские и Российские чемпионы и призеры Олимпийских игр (тяжелая атлетика). Основная часть: ОРУ (общеразвивающие упражнения): Отжимание от пола, прыжки в длину, упражнения на пресс. СФП – взятие штанги на грудь (палочка либо лом), тяга толчковая, приседание с палочкой на плечах, прыжки в высоту (стул либо диван). Заключительная часть: подведение итогов занятия, растяжка на коврике.	В течение часа 25 мин. 35 мин. 10 мин.	10,5 ч в нед.	
С 13.04. по 17.04.	Вводная часть: Показ видеоматериалов на тему: Методика тренировок зарубежных тяжелоатлетов (Китай, США, Казахстан, Грузия, Армения и Иран). Основная часть: ОРУ (общеразвивающие упражнения): бег трусцой (во дворе) СФП: рывок штанги (палочки), швунг рывковый в полуприсед, приседание с палочкой на груди, выпады с бутылочками в ножницах. Заключительная часть: подведение итогов занятия, растяжка на коврике.	В течение часа 10 мин. 50 мин. 10 мин.	10,5 ч в нед.	
С 20.04.-24.04.	Вводная часть: Показ видеоматериалов на тему: «Методика тренировок отечественных тяжелоатлетов и тяжелоатлетов». Основная часть: ОРУ – работа с резиной и экспандером (разводка, махи перед собой и в сторону). СФП – толчок палочки с груди, тяга толчковая, швунг толчковый в сет, приседание в ножницах с отягощением в руках. Заключительная часть: подведение итогов занятия, растяжка на коврике.	В течение часа 20 мин. 45 мин. 10 мин.	10,75 ч. в нед.	
С 27.04.-30.04.	Вводная часть: Показ видеоматериалов на тему: Показ фильма «Гяжеловес», просмотр обучающего материала.	1,5 ч. 25 мин.	14,1 ч. в нед.	

	<p>Основная часть: ОРУ – бег трусцой, бег с ускорением и прыжки в длину, СФП – рывок с палочкой в полуприсед, приседание с палочкой над головой, тяга рывковая, подъем на пресс от пола.</p> <p>Заключительная часть: подведение итогов занятия, растяжка на коврике.</p>	<p>45 мин.</p> <p>10 мин.</p>		
--	---	-------------------------------	--	--

Тренер – преподаватель Кривошеев Г.О.