

Утверждаю:
 Директор МКУ ДО «Петуховская ДЮСШ»



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

Дата	Содержание занятия	Дозировка на руки	Колличество часов	Примечания
С 04.05. – 08.05.	Вводная часть: Показ видеоматериалов на тему: Советские тяжелоатлеты – участники ВОВ. Основная часть: ОРУ – подтягивание на перекладине, отжимание от лавки либо от пола, прыжки на скакалке. СФП – толчок классический с палочкой, приседание с палочкой на плечах (используем бутылочки наполненные водой), наклоны с палочкой на плечах + выпрыгивание, подъем на пресс от пола. Заключительная часть: подведение итогов занятия, растяжка на коврике.	40 мин. 20 мин. 45 мин.	9ч. 35 мин. в нед.	
С 11.05.-15.05.	Вводная часть: Показ видеопроекта «Рывкачи» с Д.Клоковым с 1-5 серии. Основная часть: ОРУ – отжимание от пола, подтягивание на перекладине, разогревающие упражнения с резиной или экспандером. СФП – рывок классический с палочкой, тяга станова с отягощением до 10 кг. в каждой руке, выпады с бутылками в руках в ножницы, отжимание от пола, упражнение планка. Заключительная часть: подведение итогов занятия, растяжка на коврике.	1 ч. 25 мин. 45 мин. 10 мин.	11ч.40 мин.	
С 18.05.- 22.05.	Вводная часть: Показ видеопроекта «Рывкачи» с Д.Клоковым с 6-10 серии. Основная часть: ОРУ – бег с ускорением, прыжки в длину, отжимание от пола. СФП – толчок классический с палочкой, швунг толчковый в полупрсед, взятие палочки на грудь, наклоны с палочкой на плечах. Заключительная часть: подведение итогов занятия, растяжка на коврике.	1 ч. 20 мин. 45 мин. 10 мин.	11ч.15 мин.	Видео взято в You Tube При необходимости на палочку одевать бутылки, наполненные водой либо песком, используют ся 5 л. бутылки.
С 25.05.-29.05.	Вводная часть: Показ видеопроекта «Рывкачи» с Д.Клоковым с 11-15 серии.	1 ч.	11 ч. 15 мин.	Видео взято в You Tube

	<p>Основная часть: ОРУ – упражнение с резиной или экспандером, прыжки в высоту, отжимание от пола. СФП – рывок классический с палочкой, уходы рывковые в сет, тяга рывковая, приседание с палочкой над головой, подъем на пресс от пола. Заключительная часть: подведение итогов занятия, растяжка на коврике.</p>	<p>20 мин. 45 мин. 10 мин.</p>	<p>При необходимости на палочку одевать бутылки, заполненные водой либо песком, используются 10 л. бутылки.</p>
--	--	--	---

Для занятий и связи с обучающимися используется социальная сеть ВКонтакте, группа «Все о тренировках».