МБУ ДО «ДЮСШ-6» «Стерх»

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

**по стрельбе из лука для учебной группы: БУС-2, 4, 5 года обученияна период с 07 по 30 апреля 2020г.**

***1.Тренера - преподаватели:*** Румянцев С.С

***2. План занятий для учебных групп:*** БУС 2,4,5 года обучения.

***3.Разделы подготовки:***Теоретические основы Пауэрлифтинга, общефизическая подготовка , практическая работа.

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

***5.Тренировочные дни:*** Вт., Чт.,Сб.,Вскр.

***6. Продолжительность одного занятия:*** 3 часа.

***7.*Занятия проводится с тренером-преподавателем через:** платформыдля видео-конференций Zoom, мессенджер WhatsApp.

***8.Контроль выполнения материала занятий:*** видеотчет, фотоотчет.

*Примечание:*В случае проблемы с сети интернет занятия выполняется обучающимся самостоятельно с последующим предоставлением видео, фото отчета.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| День недели | Разделы подготовки | Описание мероприятия | Примечание |
| **07.04** | **Теория****Практика** | Жим лежаТренировка групп мышц для жима лежа | Инструктаж по мессенджер WhatsApp, Zoom |
| **09.04.** | **Теория**Практика | Гибкость в пауэрлифтингеработа на гибкоть моста | Инструктаж по мессенджер WhatsApp, Zoom |
| **11.04** | **Теория****Практика** | ПриседаниеТренировка мышц ног, работа на технику | Инструктаж по мессенджер WhatsApp, Zoom |
| **12.04** | **Теория**Практика | ТягаТренировка мышц спины, оттачивание техники | практика Инструктаж по мессенджер WhatsApp, Zoom |
| **14.04** | **Теория****Практика** | Жим лежаТренировка дельтовидных мышц, трицепсов | Инструктаж по мессенджер WhatsApp, Zoom |
| **16.04.** | **Теория**Практика | Гибкость в пауэрлифтингеработа на растяжку | Инструктаж по мессенджер WhatsApp, Zoom |
| **18.04** | **Теория****Практика** | ПриседаниеТренировка мышц ног, задняя поверхность бедра | Инструктаж по мессенджер WhatsApp, Zoom |
| **19.04** | **Теория**Практика | ТягаТренировка мышц спины, укрепление хвата | практика Инструктаж по мессенджер WhatsApp, Zoom |
| **21.04** | **Теория****Практика** | Жим лежаТренировка групп мышц для жима лежа, работа на скоростную работу | Инструктаж по мессенджер WhatsApp, Zoom |
| **23.04.** | **Теория**Практика | Гибкость в пауэрлифтингеработа на гибкоть моста | Инструктаж по мессенджер WhatsApp, Zoom |
| **25.04** | **Теория****Практика** | ПриседаниеТренировка мышц ног, работа на динамическое движение | Инструктаж по мессенджер WhatsApp, Zoom |
| **26.04** | **Теория**Практика | ТягаТренировка мышц спины, тренировка трапециевидных мышц | практика Инструктаж по мессенджер WhatsApp, Zoom |
| **28.04** | **Теория****Практика** | Жим лежаТренировка работы ног в жиме лежа | Инструктаж по мессенджер WhatsApp, Zoom |
| **30.04.** | **Теория**Практика | Гибкость в пауэрлифтингеработа на растяжку | Инструктаж по мессенджер WhatsApp, Zoom |
| **02.05** | **Теория****Практика** | ПриседаниеТренировка мышц ног, передняя поверхность бедра | Инструктаж по мессенджер WhatsApp, Zoom |
| **03.05** | **Теория**Практика | ТягаТренировка мышц спины, закачивание столбов | практика Инструктаж по мессенджер WhatsApp, Zoom |