МБУ ДО ДЮСШ 6 СТЕРХ

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

**по пауэрлифтингу для учебной группы: БУС-4 2 года обучения, БУС-4 3 года обучения на период с 07 по 30 апреля 2020г.**

***1.Тренер- преподаватель:*** Тимофеев Р.Д

***2. План занятий для учебных групп:*** БУС-4, 2 и 3-го года обучения.

***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).

***4. Требования к месту занятия, необходимый инвентарь:* просторное помещение, соответствующее** техники безопасности, для выполнения упражнений, гиря, гантели, гриф, 5-и литровая бутыль (2 шт)

***5.Тренировочные дни:*** 4 дней (кроме понедельника, среды, суббота)

***6. Продолжительность одного занятия:*** 3 академических часа (один академический час занятий равен: 45 мин, перерыв 15 мин)

***7.* Занятия проводится с тренером-преподавателем** **через:** платформы для фото-конференций, мессенджер WhatsApp. Занятия проводятся самостоятельно через видепросмотр материалов видеохостинга YouTube.

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

*Примечание:* В случае проблемы с сети интернет занятия выполняется обучающимся самостоятельно с последующим предоставлением фотоотчёта.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  недели | Разделы подготовки | Описание мероприятия | Дозировка | Ссылка | Примечание |
| **07.04** | **Специальные навыки** | Требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий | 5 |  | Инструктаж по мессенджер WhatsApp. |
| Видспорта | Разминка всего тела перед любой тренировкой, маховые упражнения | **7** | **https://youtube**  мессенджер WhatsApp. | **практика** |
| Приседание, специальные упражнения для приседания, маховые упражнения 4 раза по 15, техника выполнения приседаний 8х10, поочередные выпады 3х8 | 45 |  | Занятие через WhatsApp. |
| СФП (специальная физическая подготовка) 1. Приседание с паузой. (10 сек. – 5 подхода 10 повторов). 2. Приседание в негатив (5 подхода по 10 повторов). | 40 |  | практика |
| **ССО** | Видео и фото просмотр | 20 | https://youtube  мессенджер WhatsApp. | теория видео-фото просмотр |
| **ОФП** | **Отжимание от пола 3 по 15**  **Растяжка + вис** | **8** | **https://youtube**  мессенджер WhatsApp. | **практика** |
|  |  | | | | |
| **09.04.** | Видспорта | Разминка всего тела перед любой тренировкой, маховые упражнения | 7 | https://youtube | практика |
| Становая тяга с весом 8 по 12 | 45 |  | Занятия через WhatsApp, |
| СФП (специальная физическая подготовка): тяга с паузой 5 по 12,тяга в негатив 5 по 12 | 38 | https://youtu.be | практика |
|  |  |  |  |
| **ССО** | Технологии спорта «Разные виды становых тяг». | 45 | https://youtu.be | теория видеопросмотр |
| **10.04** | |  | | --- | | **Специальные навыки** | | Требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий. | 10 | https://youtu.be | теория видеопросмотр |
| Видспорта | Разминка всего тела перед любой тренировкой! Маховые упражнения | 20 | https://youtu.be | практика |
| Подводящие упражнения по приседанию | 45 |  | Занятия через WhatsApp, |
| ОФП | Подтягивание 3 по 10 | 20 | https://youtu.be | практика |
| Растяжка + вис | **20** | **https://youtu.be** | **практика** |
| **12.04** | Видспорта | Разминка всего тела перед любой тренировкой, маховые упражнения | 20 | https://youtu.be | практика |
| Подводящие упражнения для жима лёжа | 45 |  | Занятия через WhatsApp, |
| СФП (специальная физическая подготовка) жим лёжа в негативе  Жим лёжа с паузой  Ударный метод жима | 45 |  | практика |
| **ОФП** | Отжимание от полаРастяжкаВис | 25 | https://youtu.be | теория видеопросмотр |
| **14.04** | Видспорта | Разминка всего тела перед любой тренировкой, маховые упражнения | 20 | https://youtu.be | практика |
| Приседание, специальные упражнения для приседания, маховые упражнения 4 раза по 15, техника выполнения приседаний 8х10, поочередные выпады 3х8 | 45 |  | Занятия через WhatsApp, |
| СФП (специальная физическая подготовка)1. Приседание с паузой. (10 сек. – 5 подхода 10 повторов).2. Приседание в негатив (5 подхода по 10 повторов). | 45 | https://youtu.be | теория видеопросмотр |
| **ОФП** | **Отжимание от пола 3 по 15**  **Растяжка + вис** | **25** | **https://youtu.be** | **практика** |
| **16.04** | Видспорта | Разминка всего тела перед любой тренировкой, маховые упражнения | 25 | https://youtu.be | практика |
| Становая тяга с весом 8 по 12 | 30 |  | Занятия через WhatsApp, |
|  | | | |
| СФП (специальная физическая подготовка): тяга с паузой 5 по 12,  тяга в негатив 5 по 12 | 25 | https://youtu.be | практика |
| Технологии спорта «Разные виды становых тяг». | 35 | https://youtu.be | практика |
| Растяжка + вис | 20 |  |  |
| **17.04.** | Вид **спорта** | Разминка всего тела перед любой тренировкой, маховые упражнения | 20 | https://youtu.be | практика |
| Подводящие упражнения по приседанию | 45 |  | Занятия через WhatsApp, |
| СФП (специальная физическая подготовка)  1. Приседание с паузой. (10 сек. – 5 подхода 10 повторов).  2. Приседание в негатив (5 подхода по 10 повторов). | 45 |  | практика |
|  |  |  |  |
| ОФП | Подтягивание 3 по 10Растяжка + вис | 25 | https://youtu.be | теория видеопросмотр |
|  |  | | | | |
| **19.04** | Видспорта | Разминка всего тела перед любой тренировкой, маховые упражнения | 20 | https://youtu.be | практика |
| Подводящие упражнения для жима лёжа | 45 |  | Занятия через WhatsApp, |
| СФП (специальная физическая подготовка)жим лёжа в негативеЖим лёжа с паузойУдарный метод жима | 45 | https://youtu.be | теория видеопросмотр |
|  |  |  | теория видеопросмотр |
|  |  |  | **практика** |
| ОФП | Отжимание от пола 5х20 | 15 | https://youtu.be | практика |
| Подтягивание 3х8 | 10 | https://youtu.be | теория видеопросмотр |
| **21.04** | Вид **спорта** | Разминка всего тела перед любой тренировкой, маховые упражнения | 20 | https://youtu.be | практика |
| Приседание, специальные упражнения для приседания, маховые упражнения 4 раза по 15, техника выполнения приседаний 8х10, поочередные выпады 3х8 | 45 |  | Занятия через WhatsApp, |
| СФП (специальная физическая подготовка)  1. Приседание с паузой. (10 сек. – 5 подхода 10 повторов).  2. Приседание в негатив (5 подхода по 10 повторов) | 45 |  |  |
| **ОФП** | Отжимание от пола 3 по 15Растяжка + вис | 25 | https://youtu.be | практика |
| **23.04** | **Вид**  **спорта** | Разминка всего тела перед любой тренировкой, маховые упражненияСтановая тяга с весом 8х16 | 15  45 | https://youtu.be  https://youtu.be  https://youtu.be | Теория видеопросмотр. |
| СФП (специальная физическая подготовка): тяга с паузой 5 по 12,  тяга в негатив 5 по 12 | 30 |  | Занятия через WhatsApp, |
| Технологии спорта «Разные виды становых тяг».  Растяжка + вис | 20  15 |  | практика |
| **24.04** | **Вид**  **спорта** | Разминка всего тела перед любой тренировкой, маховые упражнения | 20 | https://youtu.be | практика |
| Приседание 8х12  Фронтальное приседание 4х12 | 45 |  | Занятия через WhatsApp, |
| СФП (специальная физическая подготовка)  1. Приседание с паузой. (10 сек. – 5 подхода 10 повторов).  2. Приседание в негатив (5 подхода по 10 повторов). | 25 |  | практика |
| **СН** | Соблюдение техники приседа (угол,досед,колени за стоп не ввходят) | 20 | https://youtu.be | теория видеопросмотр |
|  |  | https://youtu.be | теория видеопросмотр |
| **ОФП** | ПодтягиваниеРастяжка + вис | 25 | https://youtu.be | практика |
| **26.04** | **Вид**  **спорта** | Разминка всего тела перед любой тренировкой, маховые упражнения | 20 | https://youtu.be | практика |
| Подводящие упражнения для жима лёжа | 45 |  | Занятия через WhatsApp, |
| СФП (специальная физическая подготовка)  жим лёжа в негативе  Жим лёжа с паузой  Ударный метод жима | 40 |  | практика |
| **ССО** | Просмотр в интернете занятие со жгутом для жима лёжа | 30 | https://youtu.be |  |
| **28.04** | **Вид**  **спорта**  **ОФП** | Разминка всего тела перед любой тренировкой, маховые упражнения | 20 | https://youtu.be | практика |
| Приседание, специальные упражнения для приседания, маховые упражнения 4 раза по 15, техника выполнения приседаний 8х10, поочередные выпады 3х8 | 45 |  | Занятия через WhatsApp, |
| СФП (специальная физическая подготовка)1. Приседание с паузой. (10 сек. – 5 подхода 10 повторов).2. Приседание в негатив (5 подхода по 10 повторов) | 40 | https://youtu.be | практика |
| Отжимание от пола 3 по 15Растяжка + вис | 20 | https://youtu.be | практика |
|  |  |  |  |
| **СН** | Как правильно ставить ноги, колени по приседанию | 15 | https://youtu.be | теория видеопросмотр |
|  |  | | | | |
| **30.04** | **Вид**  **спорта** | Разминка всего тела перед любой тренировкой, маховые упражнения | 20 | https://youtu.be | практика |
| Становая тяга с весом  Тяга с подставки  Тяга с ямы | 45 |  | Занятия через WhatsApp, |
| *СФП (специальная физическая подготовка): тяга с паузой 5 по 12,*  *тяга в негатив 5 по 12* | | | |