МБУ ДО ДЮСШ № 6 г. Якутска «Стерх»

**План занятий дистанционного обучения**

**по пауэрлифтингу для учебной группы: БУС-2,4,5 года обучения на период карантина.**

***1.Тренер - преподаватель:*** Крылов Алексей Дмитриевич

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

***3.Разделы подготовки:*** Теоретические основы, практические занятия, общая физическая подготовка, самостоятельная работа.

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

***5.Тренировочные дни:*** 4 дня в неделю (понедельник, среда, пятница, суббота)

***6. Продолжительность одного занятия:*** 2-3 часа (в зависимости от года обучения)

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

***8.Контроль выполнения материала занятий:*** фото и видео отчеты, устный опрос через группу в WhatsApp.

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  недели | Разделы подготовки | Описание мероприятия | Дозировка | Ссылка | Примечание |
| **Понедельник** | **Теоретические основы** | Теория трёх движений в пауэрлифтинге  Техника выполнения упражнений  Соблюдение углов и амплитуды движений | БУС-2(2 часа)  БУС-4 и 5(3 часа) | <https://www.youtube.com/watch?v=KObsXIFReeA&feature=share>  <https://www.youtube.com/watch?v=4_E6t5RIhsE&feature=share>  <https://www.youtube.com/watch?v=e_fittnNaeA&feature=share> | Через мессенджер WhatsApp. |
| **Вторник** | Выходной – Отдых | | | | |
| **Среда** | Практические занятия: I-подготовительная часть | Разминка всего тела перед тренировкойРастяжка мышц груди, спины и ног | 15 минут |  | Практика |
| **II-основная часть(ОФП)** | **Юноши:**  Отжимания в статике с фиксацией  Приседания без отягощений  Отжимания от лавки обратным хватом  Скручивания на мышцы пресса  **Девушки:**  Отжимания от стула  Приседания в статике с фиксацией  Отжимания от лавки обратным хватом  Скручивания на мышцы пресса | **БУС-2**(30 минут  15 минут-перерыв  25 минут  15 минут-перерыв)  **БУС-4 и 5**(60 минут  15 минут-перерыв  55 минут  15 минут-перерыв) | <https://zen.yandex.ru/media/ifit/kak-nauchitsia-pravilno-otjimatsia-tehnika-vypolneniia-otjimanii-5b2a01a085148800a9be9089>  <https://www.google.ru/imgres?imgurl=https://www.my-sport-life.com/wp-content/uploads/2016/09/prisedaniya-6.jpg&imgrefurl=https://www.my-sport-life.com/ru/workout/uprazhneniya-dlya-yagodic-i-nog/prisedaniya-bez-otyagoshheniya-garantirovanno-podtyanutye-yagodicy-i-strojnye-nogi/&tbnid=i6zYZhm5NBF_YM&vet=1&docid=-Df09tTcpr1_oM&w=800&h=600&q=приседания+без+веса&hl=ru-ru&source=sh/x/im>  <https://mehockey.ru/anatomiya/otzhimanie-ot-skami-na-triceps-dlya-devushek-kak-pravilno-vypolnyat.html>  <https://bombatelo.ru/skruchivaniya-lyozha-na-polu/>  <https://xochu-vse-znat.ru/zdorove/kak-sohranit-molodost-3-prostyh-uprazhneniya-protiv-boleznej-starosti-2.html> | ОФП  Дозировка подходов и повторов в упражнениях у юношей больше, у девушек – меньше  Фото и видео через мессенджер WhatsApp |
| **III-заключительная часть** | Разминка всего тела перед тренировкой Растяжка мышц груди, спины и ног | 20 минут |  | Без спешки, с полной отдачей |
| **Четверг** | Выходной – Отдых | | | | |
| **Пятница** | Практические занятия: I-подготовительная часть | Разминка всего тела перед тренировкойРастяжка мышц груди, спины и ног | 15 минут |  | Практика |
| **II-основная часть(ОФП)** | **Юноши:**  Отжимания в статике с фиксацией  Приседания без отягощений  Отжимания от лавки обратным хватом  Скручивания на мышцы пресса  **Девушки:**  Отжимания от стула  Приседания в статике с фиксацией  Отжимания от лавки обратным хватом Скручивания на мышцы пресса | **БУС-2**(30 минут  15 минут-перерыв  25 минут  15 минут-перерыв)  **БУС-4 и 5**(60 минут  15 минут-перерыв  55 минут  15 минут-перерыв) | <https://zen.yandex.ru/media/ifit/kak-nauchitsia-pravilno-otjimatsia-tehnika-vypolneniia-otjimanii-5b2a01a085148800a9be9089>  <https://www.google.ru/imgres?imgurl=https://www.my-sport-life.com/wp-content/uploads/2016/09/prisedaniya-6.jpg&imgrefurl=https://www.my-sport-life.com/ru/workout/uprazhneniya-dlya-yagodic-i-nog/prisedaniya-bez-otyagoshheniya-garantirovanno-podtyanutye-yagodicy-i-strojnye-nogi/&tbnid=i6zYZhm5NBF_YM&vet=1&docid=-Df09tTcpr1_oM&w=800&h=600&q=приседания+без+веса&hl=ru-ru&source=sh/x/im>  <https://mehockey.ru/anatomiya/otzhimanie-ot-skami-na-triceps-dlya-devushek-kak-pravilno-vypolnyat.html>  <https://bombatelo.ru/skruchivaniya-lyozha-na-polu/>  <https://xochu-vse-znat.ru/zdorove/kak-sohranit-molodost-3-prostyh-uprazhneniya-protiv-boleznej-starosti-2.html> | ОФП  Дозировка подходов и повторов в упражнениях у юношей больше, у девушек – меньше  Вариация нагрузки меняется путем уменьшения количества подходов и увеличения количествам повторов в тех же упражнениях, чтобы наблюдалась амплитуда развития  Фото и видео через мессенджер WhatsApp |
| **III-заключительная часть** | Разминка всего тела перед тренировкойРастяжка мышц груди, спины и ног | 20 минут |  | Без спешки, с полной отдачей |
| **Суббота** | Практические занятия: I-подготовительная часть | Разминка всего тела перед тренировкойРастяжка мышц груди, спины и ног | 15 минут |  | Практика |
| **II-основная часть(ОФП)** | **Юноши:**  Отжимания в статике с фиксацией  Приседания без отягощений  Отжимания от лавки обратным хватом  Скручивания на мышцы пресса  **Девушки:**  Отжимания от стула  Приседания в статике с фиксацией  Отжимания от лавки обратным хватом  Скручивания на мышцы пресса | **БУС-2, 4 и 5**(60 минут  15 минут-перерыв  55 минут  15 минут-перерыв) | <https://zen.yandex.ru/media/ifit/kak-nauchitsia-pravilno-otjimatsia-tehnika-vypolneniia-otjimanii-5b2a01a085148800a9be9089>  <https://www.google.ru/imgres?imgurl=https://www.my-sport-life.com/wp-content/uploads/2016/09/prisedaniya-6.jpg&imgrefurl=https://www.my-sport-life.com/ru/workout/uprazhneniya-dlya-yagodic-i-nog/prisedaniya-bez-otyagoshheniya-garantirovanno-podtyanutye-yagodicy-i-strojnye-nogi/&tbnid=i6zYZhm5NBF_YM&vet=1&docid=-Df09tTcpr1_oM&w=800&h=600&q=приседания+без+веса&hl=ru-ru&source=sh/x/im>  <https://mehockey.ru/anatomiya/otzhimanie-ot-skami-na-triceps-dlya-devushek-kak-pravilno-vypolnyat.html>  <https://bombatelo.ru/skruchivaniya-lyozha-na-polu/>  <https://xochu-vse-znat.ru/zdorove/kak-sohranit-molodost-3-prostyh-uprazhneniya-protiv-boleznej-starosti-2.html> | ОФП  Дозировка подходов и повторов в упражнениях у юношей больше, у девушек – меньше  Вариация нагрузки меняется путем уменьшения количества подходов и увеличения количествам повторов в тех же упражнениях, чтобы наблюдалась амплитуда развития  Фото и видео через мессенджер WhatsApp |
| **III-заключительная часть** | Разминка всего тела перед тренировкой  Растяжка мышц груди, спины и ног | 20 минут |  | Без спешки, с полной отдачей |
| **Воскресенье** | Выходной – Отдых | | | | |