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 пауэрлифтингеТехника 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 минут15 минут-перерыв25 минут15 минут-перерыв)**БУС-4 и 5**(60 минут15 минут-перерыв55 минут15 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> | ОФПДозировка подходов и повторов в упражнениях у юношей больше, у девушек – меньшеФото 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 |
| **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 минут15 минут-перерыв25 минут15 минут-перерыв)**БУС-4 и 5**(60 минут15 минут-перерыв55 минут15 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> | ОФПДозировка подходов и повторов в упражнениях у юношей больше, у девушек – меньшеВариация 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 минут15 минут-перерыв55 минут15 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> | ОФПДозировка подходов и повторов в упражнениях у юношей больше, у девушек – меньшеВариация 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 |
| **Воскресенье**  | Выходной – Отдых |