План дистанционных тренировочных мероприятий отделения «Тяжелая атлетика» с 08 по 14 июня 2020.

Для групп ВСМ, ССМ, ТЭ (СС) и НП.

ВСМ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| День недели | Тренировка | Средства | Дозировка |
| ***Понедельник******15 июня*** | Тренировка № 1 | ***Подготовительная часть (разминка).***Упражнения у гимнастической стенки с амортизатором, гимнастической палкой***Основная часть.*** 1.Рывок в «ножницы»;2. Толчок классический;3. Тяга толчковая с помоста + с виса ниже колен;4. Приседания в «ножницы»;5. Уходы в нижний сед из прямой стойки;***Заключительная часть (заминка):***Упражнения на развитие гибкости, растяжка, висы на перекладине. | 20 мин5 х 3 раза60-65-70% х 3 х 7 подходов90-95% /1+3/ х 5 раз5 х /5 + 5/ раза4 х 4 раза25 мин |
| ***Вторник******16 июня***  | Тренировка № 2 | ***Подготовительная часть (разминка):***Имитация рывка и толчка с гимнастической палкой;***Основная часть:*** 1.НЧК (гиперэкстензия) с отягощением;2. Жим сидя из-за головы;3. ОФП;А) Пресс;Б) Упражнения на бицепс;В) Упражнения на трицепс;4. Прыжки на скакалке на скорость;***Заключительная часть (заминка)***Гимнастические упражнения на расслабление, наклоны, висы на перекладине. | 20 мин5 х 8 раз5 х 6 раз3 х макс4 х 10-12 раз4 х 10-12 раз3 х 15 раз |
| ***Среда******17 июня*** | Тренировка № 3 | ***Подготовительная часть (Разминка):*** Легкий бег, упражнения с гимнастической палкой, общая разминка;***Основная часть***1.Протяжка хватом рывка + уходы в низкий сед хватом рывка;2. Рывок в полуподсед + низкий сед;3. Тяга рывковая;4. Швунг жимовой;5. Выпрыгивания со штангой (20-30 кг), хват рывковый от колен;***Заключительная часть (заминка):***Пресс, боковая растяжка, растяжка верха спины с палкой, висы на перекладине. | 20 мин/3+3/ х 5 подходов60-65% /1+2/ х 6 подходов90-95-100% х3 х5 подходов75-80-85% х 3 х 6 подходов4 х 4 раза20-25 мин |
| ***Четверг*** ***18 июня*** | Тренировка № 4 | ***Подготовительная часть (разминка)***Упражнения с амортизатором, гимнастической палкой;***Основная часть:***Наклоны со штангой на плечах (50-60-70% от рывка);Уходы в низкий сед хватом рывка на скорость (50-60-70%);Жим хватом рывка в низком седе;***Заключительная часть (заминка)***:Висы на перекладине;Упражнения на восстановление дыхания; | 20-25 мин6х5 подходов3 х 6 подходов5 х 5 раз20-25 мин |
| ***Пятница*** ***19 июня*** | Тренировка № 5 | ***Подготовительная часть (Разминка):***Имитация рывка и толчка с гимнастической палкой, общая разминка;***Основная часть:***Рывок в низкий сед хватом толчка;Толчок со стоек из-за головы + от груди (60-70-75%);Подъем на грудь в низкий сед (60-70-75%);Швунг жимовой в «реверсе»;Прыжки на скакалке на скорость.***Заключительная часть:***Боковая растяжка; растяжка верха спины (с палкой или амортизатором); растяжка бицепсов бедер сидя на полу; упражнения на восстановление дыхания; | 20-25 мин5 х 3 раза/1+2/ х 7 подходов3 х 6 подходов6 х 4-3 раза3 х 15-20 раз20 мин |
| ***Суббота******20 июня*** | Тренировка № 5 | ***Подготовительная часть (Разминка):***Прыжки на скакалке, упражнения с гимнастической палкой, амортизатором;***Основная часть:***НЧК с отягощением (гиперэкстензия);Приседания со штангой на плечах;Тяга становая , средним хватомВыпрыгивания со штангой (20-30 кг)***Заключительная часть***:Прыжки на скакалке, растяжка, упражнения на расслабление, висы на перекладине | 25 мин5 х 8 раз60-65-70% х 5 х 6 подходов70-80-90-100% х 6 х5 подходов5 х 3 подхода25 мин |

ССМ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| День недели | Тренировка | Средства | Дозировка |
| ***Понедельник******15 июня*** | Тренировка № 1 | **Подготовительная часть.**Прыжки, ноги врозь с хлопками над головой. Попеременное касание носков пальцами рук, ноги на ширине плеч.Наклоны в стороны, круговые вращения туловищемУпражнения с амортизатором, гимнастической палкой**Основная часть:** И.п. – лежа на полу, руки за головой. Подъем туловища;И.п. – лежа на скамейке, разведение рук в стороны с гантелямиИ.п. в упоре на брусьях. ОтжиманияИ.п. сидя на стуле, скамейке. Попеременный подъем гантелей;И.п. в висе на перекладине. Подъем ног до угла 90º и выше. **Заключительная часть:** Растяжка плеч; боковая растяжка; растяжение верха спины с палкой, амортизатором; растяжка бицепсов бедер сидя на полу. | 20 мин20-30 раз20-30 раз20-30 раз5-8 мин4 х 10-12 раз4 х 12-15 раз4 х 8-10 раз5х 12-15 раз4 х 10-12 раз20-25 мин |
| ***Среда******17 июня*** | Тренировка № 2 | **Подготовительная часть:** Ходьба с высоким подниманием бедра; бег в умеренном темпе; гимнастические упражнения на месте и в движении; упражнения у гимнастической стенки с амортизатором;**Основная часть.** Подтягивания на перекладине;Рывок гири / гантели / попеременно правой и левой рукой;Толчок гири (гантели) попеременно правой и левой рукой;Пресс**Заключительная часть**Прыжки на скакалке на скоростьУпражнения с гимнастической палкой на растяжку;Упражнения на расслабление;Висы на перекладине;Упражнения на восстановление дыхания; | 20 мин4 х 8-10 раз4 х 12-15 раз4 х 12-15 раз3 х макс20 мин |
| ***Четверг******18 июня*** | Тренировка № 3 | **Подготовительная часть (разминка)**гимнастические упражнения с гимнастической палкой, амортизатором **Основная часть*:*** 1.Имитация рывка с гимнастической палкой 2.Приседания хватом рывка с гимнастической палкой.3. И.п.стоя ноги врозь, руки вытянуты. Приседания на правой и левой ноге в «пистолет»4.Отжимания от пола5. Приседания в «ножницы» с гантелями**Заключительная часть:**Прыжки на скакалке на скорость;Упражнения на растягивание;Упражнения на расслабление, восстановление дыхания. | **25 мин**4 х 10-12 раз4 х 10-12 раз3 х 8-12 раз4 х макс4 (8+8)20 минут3 х 15-20 раз |
| ***Пятница*** ***19 июня*** | Тренировка № 4 | **Подготовительная часть (разминка*)***Прыжки, ноги врозь, на скакалке; Наклоны с попеременным касанием носков ног пальцами рук, отжимания о пола.**Основная часть.**1.Наклоны лежа на животе на полу с отягощением;2.Разведение рук в стороны с гантелями стоя, ноги на ширине плеч;3.Отжимания на брусьях;4. Подтягивание на перекладине**Заключительная часть.**Упражнения на развитие гибкости, растяжка, упражнения на расслабление, упражнения на восстановление дыхания**.** | 20-25 мин4 х 8-12 раз4х10-12 раз4 х 10-12 раз3 х макс20-25 мин |
| ***Суббота*** ***20 июня*** | Тренировка № 5 | **Подготовительная часть (разминка*)***Ходьба с высоким подниманием бедра; бег на месте; гимнастические упражнения с палкой, амортизатором.**Основная часть.** Имитация рывка и толчка от груди с гимнастической палкойРывок «в ножницы»;Приседания в «ножницы» с гантелями;Упражнения на бицепс с гантелями;Упражнения на трицепс с гантелями;**Заключительная часть**Бег в умеренном темпе, прыжки на скакалке, подъем ног на перекладине до 90º и выше (3 х макс); висы на перекладине, упражнения на восстановление дыхания | 20мин4 подхода х 12-15 раз5 х (6+6)5 х (8+8)4 х 12-15 раз4 х 12-15 раз20 мин |

ТЭ (СС)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| День недели | Тренировка | Средства | Дозировка |
| ***Понедельник******15 июня*** | Тренировка № 1 | **Подготовительная часть.**Прыжки, ноги врозь с хлопками над головой. Попеременное касание носков пальцами рук, ноги на ширине плеч.Наклоны в стороны, круговые вращения туловищемУпражнения с амортизатором, гимнастической палкой**Основная часть:** И.п. – лежа на полу, руки за головой. Подъем туловища;И.п. – лежа на скамейке, разведение рук в стороны с гантелямиИ.п. в упоре на брусьях. ОтжиманияИ.п. сидя на стуле, скамейке. Попеременный подъем гантелей;И.п. в висе на перекладине. Подъем ног до угла 90º и выше. **Заключительная часть:** Растяжка плеч; боковая растяжка; растяжение верха спины с палкой, амортизатором; растяжка бицепсов бедер сидя на полу. | 20 мин20-30 раз20-30 раз20-30 раз5-8 мин4 х 10-12 раз4 х 12-15 раз4 х 8-10 раз5х 12-15 раз4 х 10-12 раз20-25 мин |
| ***Среда******17 июня*** | Тренировка № 2 | **Подготовительная часть:** Ходьба с высоким подниманием бедра; бег в умеренном темпе; гимнастические упражнения на месте и в движении; упражнения у гимнастической стенки с амортизатором;**Основная часть.** Подтягивания на перекладине;Рывок гири / гантели / попеременно правой и левой рукой;Толчок гири (гантели) попеременно правой и левой рукой;Пресс**Заключительная часть**Прыжки на скакалке на скоростьУпражнения с гимнастической палкой на растяжку;Упражнения на расслабление;Висы на перекладине;Упражнения на восстановление дыхания; | 20 мин4 х 8-10 раз4 х 12-15 раз4 х 12-15 раз3 х макс20 мин |
| ***Четверг******18 июня*** | Тренировка № 3 | **Подготовительная часть (разминка)**гимнастические упражнения с гимнастической палкой, амортизатором **Основная часть*:*** 1.Имитация рывка с гимнастической палкой 2.Приседания хватом рывка с гимнастической палкой.3. И.п.стоя ноги врозь, руки вытянуты. Приседания на правой и левой ноге в «пистолет»4.Отжимания от пола5. Приседания в «ножницы» с гантелями**Заключительная часть:**Прыжки на скакалке на скорость;Упражнения на растягивание;Упражнения на расслабление, восстановление дыхания. | **25 мин**4 х 10-12 раз4 х 10-12 раз3 х 8-12 раз4 х макс4 (8+8)20 минут3 х 15-20 раз |
| ***Пятница*** ***19 июня*** | Тренировка № 4 | **Подготовительная часть (разминка*)***Прыжки, ноги врозь, на скакалке; Наклоны с попеременным касанием носков ног пальцами рук, отжимания о пола.**Основная часть.**1.Наклоны лежа на животе на полу с отягощением;2.Разведение рук в стороны с гантелями стоя, ноги на ширине плеч;3.Отжимания на брусьях;4. Подтягивание на перекладине**Заключительная часть.**Упражнения на развитие гибкости, растяжка, упражнения на расслабление, упражнения на восстановление дыхания**.** | 20-25 мин4 х 8-12 раз4х10-12 раз4 х 10-12 раз3 х макс20-25 мин |
| ***Суббота*** ***20 июня*** | Тренировка № 5 | **Подготовительная часть (разминка*)***Ходьба с высоким подниманием бедра; бег на месте; гимнастические упражнения с палкой, амортизатором.**Основная часть.** Имитация рывка и толчка от груди с гимнастической палкойРывок «в ножницы»;Приседания в «ножницы» с гантелями;Упражнения на бицепс с гантелями;Упражнения на трицепс с гантелями;**Заключительная часть**Бег в умеренном темпе, прыжки на скакалке, подъем ног на перекладине до 90º и выше (3 х макс); висы на перекладине, упражнения на восстановление дыхания | 20мин4 подхода х 12-15 раз5 х (6+6)5 х (8+8)4 х 12-15 раз4 х 12-15 раз20 мин |

НП

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка №1 | Подготовительная часть.Суставная разминка(шея, плечи, локти, кисти, корпус, бедра, колени, голеностоп, позвоночник).Основная часть1.Скакалка Приседания отжимания2. Отработка поэтапной техники подъема на грудь из положения виса ниже колен (без отягощений, с палкой).Заключительная часть. Упражнения на растягивание мышц передней и задней поверхности бедра,ягодица. | 15 мин. Каждое упражнение выполняется в спокойном темпе на 6-8 счетов30 мии10 кругов(без отдыха)50 скакалка156Выполнить 20 раз на каждую фазу15 мин |
| Тренировка №2 | Подготовительная часть.Суставная разминка (шея, плечи, локти, кисти, корпус, бедра, колени, голеностоп, позвоночник).Основная часть1. Отработка поэтапной техники рывка из положения виса ниже колен (без отягощений, с палкой).2.Выпрыгивания вверх, на месте(стопы на ширине плеч ,из положения полуподседа выполнить выпрыгивание вверх, на 20 см оторваться от пола). Заключительная часть.Вис на перекладине с плавным спуском без спрыгиванийУпражнение «мост» из и.п. лежа на спинеУпражнения на скручивание и расслабление | 25 мин. Каждое упражнение выполняется в спокойном темпе на 6-8 счетов30 мин20 раз на каждую фазу10 подходов по 10 повторений, между подходами 1 мин отдых.10 мин |
| Тренировка №3 среда | Подготовительная часть.Суставная разминка(шея, плечи, локти, кисти, корпус, бедра, колени, голеностоп).Основная часть. Статодинамика1. Приседения.

«лодочка» на животеПресс .*Корпус поднимается к коленям и опускается на пол* . Заключительная часть.Вис на перекладине с плавными поворотами корпуса вправо-влево с плавным спуском без спрыгиванийСамомассаж мышц ног | 25 мин. Темп умеренный на 6-8 счетов36 минКаждое упржнение выполняется в частичной амплитуде в течении 30 секунд с 30 секундным отдыхом между подходами.Выполнить 4 больших круга в среднем темпе.15 мин |
| Тренировка №4 | Подготовительная часть.Суставная разминка(шея, плечи, локти, кисти, корпус, бедра, колени, голеностоп, позвоночник).Основная часть:1. Отработка поэтапной техники подъема на грудь из положения виса ниже колен (без отягощений, с палкой).1. Бег в упоре( приняв упор лежа, выполнить касание коленом локтя, чередуя ноги)

 «Звездочка». И.П. ноги вместе, руки за спиной, при подпрыгивании вверх руки поднимаются вверх через стороны, ноги разбрасываются шире плеч и сразу же возвращаются в И.П. «Стульчик» ,стоя у стены ,угол в бедре и голени 90 градусовЗаключительная часть. Теоретическая подготовка: правила проведения соревнований по тяжелой атлетике, антидопинговые правила ВАДА и РУСАДА. | 25 мин. Темп умеренный на 6-8 счетов40 мин10 подходов по 10 секунд в каждой фазе5 кругов20 раз30 раз40 секунд10 мин |
| Тренировка №5  | Подготовительная часть.Суставная разминка(шея, плечи, локти, кисти, корпус, бедра, колени, голеностоп, позвоночник).Основная часть.1.прыжковые выпады V-складка (лежа на спине одновременно поднимаем туловище и ноги, касаясь руками носков) Планка на локтях 2. Отработка поэтапной техники рывка из положения виса ниже колен (без отягощений, с палкойЗаключительная часть. Упражнения на растягивания (поперечный шпагат, продольный полушпагат, ноги вместе сидя на полу, наклоны к ногам, обхватить стопы ладонями, стоя ноги вместе наклониться к ногам, коснуться лбом выпрямленных колен) | 25 мин. Темп умеренный на 6-8 счетов30 мин4 круга202040 секунд10 подходов по 10 секунд, держать статичное положение в каждой фазе.15 мин |