План дистанционного обучения

по тяжелой атлетике

с 06 по 30 апреля 2020 г.

(группа тренера-преподавателя Портнова А.П.)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание занятий | Нагрузка |
| Понедельник 06.04. | Теория: Физическая культура и спорт в России.  ОФП: ОРУ для развития гибкости.  СФП: отработка движения рывка с виса выше колен в полуприсед гимнастической палкой.  Заминка (10 мин.). | Малая |
| Вторник 07.04. | Теория: Краткий обзор развития тяжелой атлетики в России и за рубежом.  ОФП: ОРУ для развития выносливости.  СФП: отработка движения подъема на грудь штанги в полуприсед гимнастической палкой.  Заминка (10 мин.). | Средняя |
| Среда 08.04. | Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека.  ОФП: ОРУ для развития силы.  СФП: отработка движения толчка штанги с груди гимнастической палкой.  Заминка (10 мин.) | Высокая |
| Четверг 09.04. | Теория: Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.  ОФП: ОРУ для развития координации движения.  СФП: отработка движений рывка классического гимнастической палкой.  Заминка (10 мин.) | Средняя |
| Пятница 10.04. | Теория: Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа.  ОФП: ОРУ для развития ловкости.  СФП: отработка движений толчка классического гимнастической палкой.  Заминка (10 мин.) | Средняя |
| Суббота 11.04. | Теория: Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений.  ОФП: ОРУ для развития мышц плечевого пояса.  СФП: отработка движений подъема штанги на грудь с виса ниже колен в сед гимнастической палкой.  Заминка (10 мин.) | Малая |
| Понедельник 13.04. | Теория: Методика обучения тяжелоатлетов.  ОФП: ОРУ для развития мышц тазобедренного сустава.  СФП: отработка движений подъема штанги в рывке с помоста в полуподсед гимнастической палкой.  Заминка (10 мин.) | Малая |
| Вторник 14.04. | Теория: Методика тренировки тяжелоатлетов.  ОФП: ОРУ для развития гибкости.  СФП: отработка движений толчка штанги из-за головы гимнастической палкой.  Заминка (10 мин.) | Средняя |
| Среда 15.04. | Теория: Планирование спортивной тренировки.  ОФП: ОРУ для развития силы.  СФП: отработка движений толчковой протяжки штанги на грудь гимнастической палкой.  Заминка (10 мин.) | Высокая |
| Четверг 16.04. | Теория: Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.  ОФП: ОРУ для развития мышц спины.  СФП: отработка движений рывка штанги с виса выше колен в сед гимнастической палкой.  Заминка (10 мин.) | Средняя |
| Пятница 17.04. | Теория: Психологическая подготовка.  ОФП: ОРУ для развития гибкости.  СФП: отработка движений рывковой протяжки гимнастической палкой.  Заминка (10 мин.) | Средняя |
| Суббота 18.04. | Теория: Общая и специальная физическая подготовка.  ОФП: ОРУ для развития ловкости.  СФП: отработка движений полутолчка с груди гимнастической палкой.  Заминка (10 мин.) | Малая |
| Понедельник 20.04. | Теория: Правила соревнований, их организация и проведение.  ОФП: ОРУ для развития выносливости.  СФП: отработка движений рывка классического гимнастической палкой.  Заминка (10 мин) | Малая |
| Вторник 21.04. | Теория: Допинг. Антидопинг. Допингконтроль.  ОФП: ОРУ для развития координации движения.  СФП: отработка движений подъема штанги на грудь с помоста в полуподсед гимнастической палкой.  Заминка (10 мин.) | Средняя |
| Среда 22.04. | Теория: Вредные привычки и их влияние на здоровье и работоспособность спортсмена.  ОФП: ОРУ для развития силы.  СФП: отработка движения толчка классического гимнастической палкой.  Заминка (10 мин.) | Высокая |
| Четверг 23.04. | Теория: Спортивный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним.  ОФП: ОРУ для развития гибкости.  СФП: отработка движений рывка штанги с виса ниже колен в полуприсед гимнастической палкой.  Заминка (10 мин.) | Средняя |
| Пятница 24.04. | Теория: Влияние физических упражнений с  отягощениями на организм занимающихся.  ОФП: ОРУ для развития мышц брюшного пресса.  СФП: отработка движений подъема штанги на грудь с полуподседом гимнастической палкой.  Заминка (10 мин.) | Средняя |
| Суббота 25.04. | Теория: Нравственные аспекты воспитания.  ОФП: ОРУ для развития ловкости.  СФП: отработка движений швунга рывкового с уходом в сед гимнастической палкой.  Заминка (10 мин) | Малая |
| Понедельник 27.04. | Теория: Меры обеспечения безопасности при проведении занятий.  ОФП: ОРУ для развития мышц плеча и предплечий.  СФП: отработка движений швунга толчкового с уходом в сед гимнастической палкой.  Заминка (10 мин.) | Малая |
| Вторник 28.04. | Теория: Тактическая подготовка.  ОФП: ОРУ для развития скоростно-силовых качеств.  СФП: отработка движений подъема штанги на грудь с виса ниже колен в полуприсед гимнастической палкой.  Заминка (10 мин.) | Средняя |
| Среда 29.04. | Теория: Инструкторская и судейская практика.  ОФП: ОРУ для развития силы.  СФП: отработка движений рывка штанги с виса выше колен в сед гимнастической палкой.  Заминка (10 мин.) | Высокая |
| Четверг 30.04. | Теория: Планы применения восстановительных средств.  ОФП: ОРУ для развития гибкости.  СФП: отработка движений швунга штанги толчковым хватом из-за головы гимнастической палкой.  Заминка (10 мин.) | Средняя |