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 мин  5 х 3 раза  60-65-70% х 3 х 7 подходов  90-95% /1+3/ х 5 раз  5 х /5 + 5/ раза  4 х 4 раза  25 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 мин  5 х 8 раз  5 х 6 раз  3 х макс  4 х 10-12 раз  4 х 10-12 раз  3 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 подходов  60-65% /1+2/ х 6 подходов  90-95-100% х3 х5 подходов  75-80-85% х 3 х 6 подходов  4 х 4 раза  20-25 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 мин  6х5 подходов  3 х 6 подходов  5 х 5 раз  20-25 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 мин  5 х 3 раза  /1+2/ х 7 подходов  3 х 6 подходов  6 х 4-3 раза  3 х 15-20 раз  20 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 хватом  Выпрыгивания со штангой (20-30 кг)  ***Заключительная часть***:  Прыжки на скакалке, растяжка, упражнения на расслабление, висы на перекладине | 25 мин  5 х 8 раз  60-65-70% х 5 х 6 подходов  70-80-90-100% х 6 х5 подходов  5 х 3 подхода  25 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 туловищем  Упражнения 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 гантелями  И.п. в упоре на брусьях. Отжимания  И.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 мин  20-30 раз  20-30 раз  20-30 раз  5-8 мин  4 х 10-12 раз  4 х 12-15 раз  4 х 8-10 раз  5х 12-15 раз  4 х 10-12 раз  20-25 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 скорость  Упражнения с гимнастической палкой на растяжку;  Упражнения на расслабление;  Висы на перекладине;  Упражнения на восстановление дыхания; | 20 мин  4 х 8-10 раз  4 х 12-15 раз  4 х 12-15 раз  3 х макс  20 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 пола  5. 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 раз  4 х 10-12 раз  3 х 8-12 раз  4 х макс  4 (8+8)  20 минут  3 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 мин  4 х 8-12 раз  4х10-12 раз  4 х 10-12 раз  3 х макс  20-25 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 палкой  Рывок «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 | 20мин  4 подхода х 12-15 раз  5 х (6+6)  5 х (8+8)  4 х 12-15 раз  4 х 12-15 раз  20 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 туловищем  Упражнения 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 гантелями  И.п. в упоре на брусьях. Отжимания  И.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 мин  20-30 раз  20-30 раз  20-30 раз  5-8 мин  4 х 10-12 раз  4 х 12-15 раз  4 х 8-10 раз  5х 12-15 раз  4 х 10-12 раз  20-25 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 скорость  Упражнения с гимнастической палкой на растяжку;  Упражнения на расслабление;  Висы на перекладине;  Упражнения на восстановление дыхания; | 20 мин  4 х 8-10 раз  4 х 12-15 раз  4 х 12-15 раз  3 х макс  20 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 пола  5. 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 раз  4 х 10-12 раз  3 х 8-12 раз  4 х макс  4 (8+8)  20 минут  3 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 мин  4 х 8-12 раз  4х10-12 раз  4 х 10-12 раз  3 х макс  20-25 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 палкой  Рывок «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 | 20мин  4 подхода х 12-15 раз  5 х (6+6)  5 х (8+8)  4 х 12-15 раз  4 х 12-15 раз  20 мин |

НП

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка №1 | Подготовительная часть.  Суставная разминка(шея, плечи, локти, кисти, корпус, бедра, колени, голеностоп, позвоночник).  Основная часть  1.Скакалка  Приседания  отжимания  2. 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 счетов  30 мии  10 кругов(без отдыха)  50 скакалка  15  6  Выполнить 20 раз на каждую фазу  15 мин |
| Тренировка №2 | Подготовительная часть.  Суставная разминка (шея, плечи, локти, кисти, корпус, бедра, колени, голеностоп, позвоночник).  Основная часть  1. 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 спрыгиваний  Упражнение «мост» из и.п. лежа на спине  Упражнения на скручивание и расслабление | 25 мин. Каждое упражнение выполняется в спокойном темпе на 6-8 счетов  30 мин  20 раз на каждую фазу  10 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. Статодинамика   1. Приседения.   «лодочка» на животе  Пресс .*Корпус поднимается к коленям и опускается на пол* .    Заключительная часть.  Вис на перекладине с плавными поворотами корпуса вправо-влево с плавным спуском без спрыгиваний  Самомассаж мышц ног | 25 мин. Темп умеренный на 6-8 счетов  36 мин  Каждое 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 градусов  Заключительная часть.  Теоретическая подготовка: правила проведения соревнований по тяжелой атлетике, антидопинговые правила ВАДА и РУСАДА. | 25 мин. Темп умеренный на 6-8 счетов  40 мин  10 подходов по 10 секунд в каждой фазе  5 кругов  20 раз  30 раз  40 секунд  10 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 палкой  Заключительная 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 счетов  30 мин  4 круга  20  20  40 секунд  10 подходов по 10 секунд, держать статичное положение в каждой фазе.  15 мин |