# Комплекс учебно-тренировочных занятий

# для спортивно- оздоровительной группы на дистанционной форме обучения с 06.04.2020г. по 12.04.2020г.

**Тренер-преподаватель Крук Ю.А.**

**07.04.2020г.**

**Учебно-тренировочное занятие №1.**

**Теоретическая часть.**

**Тема 1.** История развитие пауэрлифтинга в Иркутской области. <http://fpio.org.ru/index.php?menu=0> Федерация пауэрлифтинга Иркутской области и Иркутска. 1995 - 2016

# Практическая часть.

**Разминка**

1. Наклоны головы во все стороны по 8 раз, затем вращение головы в правую и в левую сторону по 4 раза
2. Круговое вращение кистями, локтями и плечами - в одну и в другую сторону по 8 раз
3. Руки на уровне груди в согнутом положении, повороты вправо и влево по 8 раз, затем руки впереди - отведение руки назад с поворотом туловища по 4 раза
4. Вращение согнутой правой, затем левой ногой в тазовом суставе по 8 раз
5. Медленное приседание на четыре счета вниз и вверх по 4раз, затем с приседом – наклон вперед и круглой спиной выпрямляемся по 4 раза.

6. После ноги установили в широкую постановку и в приседе перекаты в правую, в левую стороны и вперед на каждую сторону.

**Тренировка без тренера**

1. Приседание с книгой в руках над головой (удержание спины) – 5п. – 8р.
2. Приседание на одной ноге, вторая нога в упоре (кровать) - 5п. – 8р.
3. Выпады в сторону – 5п. – 8р.
4. Сгибание, разгибание рук в упоре на коленях – 5 п. – 10р.
5. Полу рывок с тяжелой книгой - 4 – 15р.
6. Пресс – сидя на стуле (велосипед), ноги слегка согнуты – опускание ног на пол, подъем к животу – работа по 30сек. – 4п. (гармошка)
7. Обычный пресс, руки на груди (полная амплитуда движения) 35р. – 2п.

# 09.04.2020г.

**Учебно-тренировочное занятие №2.**

**Теоретическая часть.**

**Тема 2. Просмотр видеоматериала. ЗА КУЛИСАМИ / РАЗБОР ВЫСТУПЛЕНИЯ в/к 59-66кг / АРХАНГЕЛЬСК 2020**

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=135&v=Yk1LitSiKTU&feature=emb_logo>

.

# Практическая часть.

## Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

Упражнения данного комплекса можно выполнять от 1 до 6 раз в день, повторяя каждое из них по 4-5 раз в медленном темпе, до посильной боли (если она есть), с максимально возможной амплитудой движений. В первое время напряжение должно составлять от 2до4 секунд, постепенно доводить до 8-10 секунд.

1. И.П. (Исходное положение) - стойка ноги врозь, руки перед грудью, пальцы сплетены в замок. Повернуть вправо туловище, голову, руки; затем вытянуть руки вперед, вывернув кисти ладонями от себя, со статической задержкой вправо, сделать выдох. То же влево.
2. И.П.- то же. Руки вперед, затем, поворачивая туловище и голову вправо, отвести правый локоть назад, выворачивая кисти ладонями от себя. Левой рукой с напряжением надавить на правую руку (при этом смотреть на правый локоть, чтобы напряглись мышцы шеи),

сделать выдох. То же влево.

1. Повернуть туловище вправо, поднять руки над правым плечом, выворачивая кисти ладонями от себя. Левой рукой надавить на правую, сделать выдох. То же влево.
2. И.П.-стойка ноги врозь, руки за голову, пальцы в «замок». Повернуть туловище влево, локти развести, прогнуться в и.п., локти свести, наклонить голову вниз, несколько раз нажать кистями на затылок. То же вправо.
3. И.П.-стойка ноги врозь, руки вниз в «замок». Сделать круг, руками вправо, выворачивая при этом кисти наружу. То же влево.
4. Упражнения с гимнастической палкой. И.П.- стойка ноги врозь, гимнаст. палка внизу. Поворачивая туловище вправо, правую руку вытянуть вверх и в сторону. Левой рукой нажать на палку, сделать выдох. То же влево.
5. И.П.- стойка ноги врозь, палка вниз, хватом сверху. Поднять руки вверх над головой, сделать три наклона туловища вперед, три назад, три вправо, три влево, затем три поворота туловища вправо и три влево. После каждой серии движений выдох.
6. И.П.- стойка ноги врозь, палка за спиной внизу. Сделать три поворота туловища вправо, нажимая палкой на левое бедро. То же влево.
7. И.П.- стойка ноги вместе, палка на плечах. Сделать три наклона туловища вправо, влево, вперед и назад, затем три поворота туловища вправо и влево, при этом сгибая ноги в коленях. После каждой серии движений выдох.
8. И.П.-сед на пятках, руки перед собой. Завести правую руку через верх за спину, а левую через низ, руки в «замок». Удерживать позу в течении 5 сек. То же сменив положение рук.
9. И.П.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Медленно сгруппироваться, сделать при этом глубокий вдох. Медленно выдохнуть, возвращаясь в И.П.

# 11.04.2020г.

**Учебно-тренировочное занятие №3.**

**Теоретическая часть.**

**Тема 3.** Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

**Просмотр видеоматериала.** Мышцы. Типы мышц, их строение и значение. Видеоурок по биологии 8 класс

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=23&v=o48QDCKGHy0&feature=emb_logo>


# Практическая часть.

## Комплекс упражнений для развития гибкости:

Все упражнения следует выполнять по порядку без перерывов или с очень короткими, если уж очень хочется передохнуть.

Упр№1: Поставить ноги на ширине плеч, руки на пояс. Выполнить наклоны вправо-влево. 12 раз.

Упр№2: Поставить ноги на ширине плеч, руки на пояс - круговые вращения туловищем. 8 раз влево, 8 раз вправо.

Упр№3: Поставить ноги вместе, руки на коленях - круговые вращения коленями. 8 раз влево, 8 раз вправо.

Упр№4: Согнуть вперед одну ногу, руки на поясе - круговые вращения согнутой в колене ногой. 8 раз одной ногой, затем 8 раз другой ногой.

Упр№5: Поставить ноги вместе - наклон вперед. Выполнить 12 пружинистых движений. Упр№6: Поставить ноги на двойную ширину плеч - наклоны вперед. Выполнить 12

пружинистых движений.

Упр№7: Выпад в сторону. Переместить вес тела на правую ногу, левую вытянуть, затем поменять положение ног. 12 раз.

Упр№8: Поставить стопы на полторы ширины плеч, захватить стопы руками, стараясь присесть как можно ниже, выпрямляя спину и выводя таз вперед. Выполнять в течение 1 минуты.

Упр№9: Встать на колени, руки захватить в замок. Выполнить приседания вправо-влево, попеременно касаясь ягодицами пола. 6 раз в каждую сторону.

Упр№10: Сесть на пол, соединить ноги вместе и выполнить 12 пружинистых наклонов вперед.

Упр№11: Сесть на пол и развести прямые ноги в стороны, выполнить пружинистые наклоны вперед. 12 раз.

Упр№12: Сесть на пол, левую ногу вытянуть, правую ногу согнуть и отвести назад, выполнить наклон вперед. Сделать 12 пружинистых наклонов и поменять ноги.

Упр№13: Сесть на пол, сплести в "лотос" и выполнить наклон вперед. 12 раз.

Упр№14: Сесть на пол, соединить стопы вместе, затем локтями развести ноги в стороны. 16раз.

Упр№15: Лечь на живот, согнуть руки в локтях. Выпрямить руки, прогнуть спину, голову поднять вверх. Задержаться в этом положении 30 сек.

Упр№16: Лечь на живот, взять руками за стопы. Прогнуть спину, голову поднять вверх. Задержаться в этом положении 30 сек.

Упр№17: Лечь на живот, согнуть ноги в коленях. Выпрямить руки, прогнуть спину. Задержаться в этом положении 30 сек.

Упр№18: Выполнить "гимнастический мост". Задержаться в этом положении 30 сек. Упр№19: Поставить ноги вместе, выполнить наклон вперед. Задержаться в этом положении 30 сек.