# Комплекс учебно-тренировочных занятий

# для спортивно- оздоровительной группы на дистанционной форме обучения с 13.04.2020г. по 19.04.2020г.

**Тренер-преподаватель Крук Ю.А.**

**14.04.2020г.**

**Учебно-тренировочное занятие №1.**

**Теоретическая часть.**

**Тема 1.** Пауэрлифтинг - спорт сильных телом и духом!

Подробнее: <https://secrets-fitness.ru/powerlifting>

Ознакомиться с материалом.

1. История возникновения пауэрлифтинга
2. Экипировка
3. Соревнования по пауэрлифтингу
4. Федерация пауэрлифтинга IPF
5. Нормативы
6. Дисциплины пауэрлифтинга

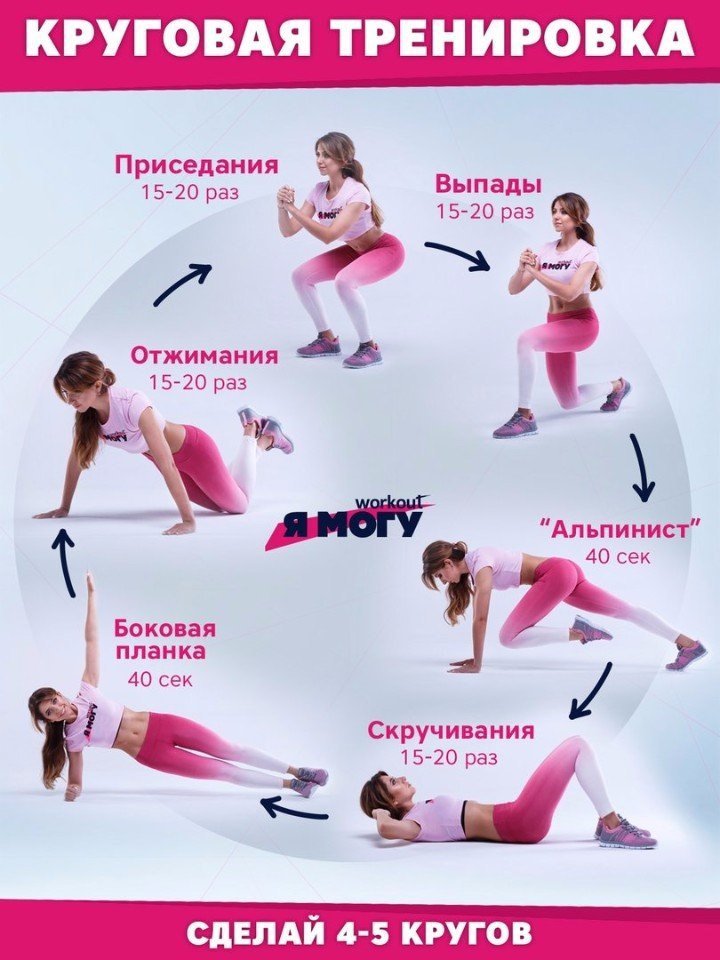
# Практическая часть.

**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**



# 16.04.2020г.

**Учебно-тренировочное занятие №2.**

**Теоретическая часть.**

**Тема 2. Просмотр видеоматериала. Тяжеловес.** Художественный фильм про тяжелую атлетику, в главной роли Алексей Ловчев.

<https://www.youtube.com/watch?v=_d3too0IFJQ>

.

# Практическая часть.

## Комплекс упражнений для формирования гибкости.

<https://goodlooker.ru/kak-vstat-na-mostik.html> Как встать на мостик с нуля: упражнения + пошаговая инструкция (контроль со стороны родителей).

# 18.04.2020г.

**Учебно-тренировочное занятие №3.**

**Теоретическая часть.**

**Тема 3. Виды силовых упражнений и участие мышц.**

**Просмотр видеоматериала.** Как понять, какие мышцы работают в любом упражнении?

<https://www.youtube.com/watch?v=7A_xc7jz51Q>

# Практическая часть.

## Комплекс упражнений кардио-тренировка:

