

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения
Городошного спорта группы НП-1 (п) в количестве 15 человек на период с
20.04 по 26.04.2020 года.

Тренер: Сосенков Алексей Аркадьевич

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория		Объяснение особенностей движения и техники упражнений. https://youtu.be/yMhXmQ1XN-M Комплекс упражнений с гантелями.
Подготовительная часть		
Суставная гимнастика: Голова - Вращение, наклоны; Упражнения для кистей рук; Упражнения для рук – вращения; Туловище – наклоны, повороты, вращение; Ноги – приседания, растяжка	1 -2 мин. 5 – 7 мин. 2 – 5 мин. 2 – 5 мин. 5 – 7 мин.	Глаза открыты. До болевых ощущений Расслаблены
Основная часть		
Упражнения с утяжелением. Упражнение для кистей рук; Упражнения для рук: вращения, двуглавая мышца, трехглавая мышца плеча, дельтовидные мышцы; Упражнения для туловища: грудные мышцы, мышцы живота, ромбовидные мышцы, широчайшие мышцы спины, поясница; Упражнения для ног: четырехглавые мышцы бедра, икроножные мышцы	 3 x 10 3 x 10 3 x 10 3 x 10	Использовать гантели или пластиковые бутылки наполненные водой. На каждую группу мышц На каждую группу мышц На каждую группу мышц
Заключительная часть		

Упражнения на расслабления; Дыхательные упражнения.	5 -7 мин. 2 – 5 мин.	
--	-------------------------	--

Тренировочная нагрузка группы НП-1 выполнена в полном объеме в размере 6 часов.