

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения
Городошного спорта группы НП-1 (п) в количестве 15 человек на период с
27.04 по 03.05.2020 года.

Тренер: Сосенков Алексей Аркадьевич

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория	<p>В.М. Духанин. Основы технического мастерства.</p> <p>Объяснение особенностей движения и техники упражнений.</p> <p>https://youtu.be/yMhXmQ1XN-M</p> <p>Комплекс упражнений с гантелями.</p>	
Подготовительная часть		
<p>3.1. Оптимальные параметры выполнения основных фаз броска.</p> <p>Суставная гимнастика: Голова - Вращение, наклоны; Упражнения для кистей рук; Упражнения для рук – вращения; Туловище – наклоны, повороты, вращение; Ноги – приседания, растяжка</p>	<p>1 -2 мин. 5 – 7 мин. 2 – 5 мин. 2 – 5 мин. 5 – 7 мин.</p>	<p>В.М. Духанин. Основы технического мастерства.</p> <p>Глаза открыты. До болевых ощущений Расслаблены</p>
Основная часть		
<p>3.2. Основные проблемы, возникающие в процессе тренировок, и способы их устранения.</p> <p>Упражнения с утяжелением.</p> <p>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;</p>	<p>3 x 10 3 x 10 3 x 10 3 x 10</p>	<p>В.М. Духанин. Основы технического мастерства.</p> <p>Использовать гантели или пластиковые бутылки наполненные водой.</p> <p>На каждую группу мышц На каждую группу мышц</p>

Упражнения для ног: четырёхглавые мышцы бедра, икроножные мышцы		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 4 часов.

(понедельник – 2 часа, среда – 2 часа, пятница – праздничный день)