

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения
Городошного спорта группы УТ -3 (с) в количестве 17 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. Объяснение особенностей движения и техники упражнений. https://youtu.be/yMhXmQ1XN-M Комплекс упражнений с гантелями.</p>	
Подготовительная часть		
<p>3.2.2. Создание плоскостей вращения необходимых для выбивания различных фигур и комбинаций городков.</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>3.2.3. Стабилизация центровки для эффективного выбивания фигур и комбинаций городков.</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; Упражнения для ног:</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. На каждую группу мышц На каждую группу мышц На каждую группу мышц</p>

<p>четырёхглавые мышцы бедра, икроножные мышцы</p>		
<p>Заключительная часть</p>		
<p>Упражнения на расслабления; Дыхательные упражнения.</p>	<p>5 -7 мин. 2 – 5 мин.</p>	

Тренировочная нагрузка группы ТЭ-3 выполнена в полном объеме в размере 11 часов.

(пон.-1 час, вт.- 3 часа, ср.-1 час, чт.-3 часа, пятница - праздничный день, сб.-3 часа).