

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения
Городошного спорта группы НП-1 (п) в количестве 15 человек на период с
04.05. по 10.05.2020 года.

Тренер: Сосенков Алексей Аркадьевич

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория		<p>В.М. Духанин. Основы тактического мастерства.</p> <p>Объяснение особенностей движения и техники упражнений. https://youtu.be/yMhXmQ1XN-M Комплекс упражнений с гантелями.</p>
Подготовительная часть		
<p>4.1. Тактика выбивания фигур. Простых, широких, высоких фигур. Фигуры «колодец» и «письмо».</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 тактического мастерства.</p> <p>Глаза открыты. До болевых ощущений Расслаблены</p>
Основная часть		
<p>4.2. Тактика игры с полукона. Выбивание комбинаций с правым передним городком, с левым передним городком. Комбинаций от фигуры «часовые» и «тир».</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,</p>	<p>3 x 10 3 x 10 3 x 10</p>	<p>В.М. Духанин. Основы тактического мастерства.</p> <p>Использовать гантели или пластиковые бутылки наполненные водой.</p> <p>На каждую группу мышц На каждую группу мышц</p>

ромбовидные мышцы, широчайшие мышцы спины, поясница; Упражнения для ног: четырёхглавые мышцы бедра, икроножные мышцы	3 x 10	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.

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