

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения
Городского спорта группы НП -1 (п) в количестве 15 человек на период с
11.05. по 17.05.2020 года.

Тренер: Сосенков Алексей Аркадьевич

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория		Психология спорта. Чувства и эмоции спортсмена. Объяснение особенностей движения и техники упражнений. https://youtu.be/yMhXmQ1XN-M Комплекс упражнений с гантелями.
Подготовительная часть		
Чувства, эмоции и стресс в спорте. 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.	Психология спорта. Глаза открыты. До болевых ощущений Расслаблены
Основная часть		
Стрессоустойчивость, психорегуляция. 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	Психология спорта. Использовать гантели или пластиковые бутылки наполненные водой. На каждую группу мышц На каждую группу мышц На каждую группу мышц

Заключительная часть		
Внешние проявления эмоций.		Психология спорта.
Упражнения на расслабления; Дыхательные упражнения.	5 -7 мин. 2 – 5 мин.	

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