План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения Городошного спорта группы НП -1 (п) в количестве 15 человек на период с 25.05. по 31.05.2020 года.

Тренер: Сосенков Алексей Аркадьевич

Содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические рекомендации**
Теория		**Психология спорта.** Мышечное чувство спортсмена. **Объяснение особенностей** движения и техники упражнений. https://youtu.be/yMhXmQ1XN-M Комплекс упражнений с гантелями.
Подготовительная часть		
Универсальный вид ощущений – мышечное чувство. 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.** Мышечное чувство спортсмена. Глаза открыты. До болевых ощущений Расслаблены
Основная часть		
Представления и память спортсмена. **Тайны психики и двигательные представления.** 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;	 3 х 10 3 х 10 3 х 10	**Психология спорта.** Мышечное чувство спортсмена. Использовать гантели или пластиковые бутылки наполненные водой. На каждую группу мышц На каждую группу мышц

Упражнения для ног: четырехглавые мышцы бедра, икроножные мышцы.	3 х 10	На каждую группу мышц
Заключительная часть		
Упражнения: «Путь в слепую», «Лабиринт» Упражнения на расслабления; Дыхательные упражнения.	 5 -7 мин. 2 – 5 мин.	**Психология спорта.** Мышечное чувство спортсмена.

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