План индивидуальных занятий по месту жительства в режиме самоизоляции.

Секция гиревого спорта.

ФИО занимающегося \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Направление работы | I комплекс | II комплекс |
| Содержание работы | Дозирование нагрузки | Дата выполнения | Содержание работы | Дозирование нагрузки | Дата выполнения |
| 1. ОФП | 1.1 Отжимание из положения лежа от пола. | 4 по 30 раз. |  | 1.1 Подъем ног из положения лежа на спине (пресс).  | 4 по 20 раз. |  |
| 1.2 Обратное отжимание с использованием стула или скамьи. | 4 по 15 раз. |  | 1.2 Боковое скручивание из положения на спине (пресс). | 4 по 20 раз. |  |
| 1.3 Выпады вперед. | 4 по 20 раз. |  | 1.3 Статическая планка. | 4 по 1 мин. |  |
| 1.4 Фронтальные приседания (руки за головой). | 4 по 25 раз. |  | 1.4 Боковая статическая планка. | 4 по 1 мин. |  |
| 2. СФП | 2.1 Берпи (с полным отжиманием). | 4 по 15 раз. |  | 2.1 Берпи (с полным отжиманием). | 4 по 15 раз. |  |
| 2.2 Прыжки на скакалке с разной интенсивностью. | 4 по 1 мин. |  | 2.2 Жим руками у стены. | 4 по 25 раз. |  |
| 2.3 Приседания сумо с отягощением в 5-10 кг. | 4 по 12 раз. |  | 2.3 Диагональные отведения. | 4 по 20 раз. |  |
| 2.4 Выпрыгивание из глубокого приседа. | 4 по 25 раз. |  | 2.4 Обратная гиперэкстензия. | 4 по 12 раз. |  |
| 3.Техническая подготовка (имитационные упражнения) | 3.1 Имитация упражнения «Толчок» с паузой в нижней точке. | 4 по 12 раз. |  | 3.1 Имитация упражнения «Толчок» с паузой в нижней точке. | 4 по 12 раз. |  |
| 3.2 Имитация упражнения «Рывок» с отклонением (выполняется у стены). | 4 по 20 раз. |  | 3.2 Имитация упражнения «Рывок» с отклонением (выполняется у стены). | 4 по 20 раз. |  |
| 3.3 Планка с попеременным переходом в упор лежа на вытянутых руках. | 4 по 12 раз. |  | 3.3 Планка с попеременным переходом в упор лежа на вытянутых руках. | 4 по 12 раз. |  |
| 3.4 Планка с переходом ног. | 4 по 12 раз. |  | 3.4 Планка с переходом ног. | 4 по 12 раз. |  |
| 4.Теоретическая подготовка (просмотр и анализ тренировок и соревнований по виду спорта, онлайн-тренировки) | 4.1 Мякинченко Е. Б., Селуянов В. Н Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта. <https://refdb.ru/look/3407207-pall.html> |  | 4.1 Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки. Тихонов В.Ф., Суховей А.В., Леонов Д.В. <https://litresp.ru/chitat/ru/%D0%A2/tihonov-vladimir-fedorovich/osnovi-girevogo-sporta-obuchenie-dvigateljnim-dejstviyam-i-metodi-trenirovki> |  |
| 4.2 Новиков А.А. Основы спортивного мастерства, 2003. <https://www.studmed.ru/novikov-a-a-osnovy-sportivnogo-masterstva_39eb984cefb.html> |  | 4.2 Воробьев А.Н. Сила как физическое качество и методы ее развития. <https://www.studmed.ru/vorobev-an-anatomiya-sily_25725e01556.html> |  |
| 4.3 Особенности предсоревновательной психологической подготовки квалифицированных гиревиков. <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=24921> |  | 4.3 Селуянов В. Н., Шестаков М. П., Космина И. П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учеб. пособие для вузов физ. культуры. <https://www.koob.ru/seluyanov/> |  |
| 4.4 Гиревой спорт как фактор сохранения и укрепления здоровья. А.М. Гурьянов, Л.В. Коновалова, В.А. Каширин, О.А. Леонтьева. <http://www.teoriya.ru/ru/node/6290> |  | 4.4 Гиревой спорт: правила соревнований. – Рыбинск: президиум BOTC, 2007. <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71789582/> |  |