СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____Л.В.Ткаченко

«__»_____2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУДО ДЮСШ

_____С.А.Андрюшин

«__»_____2021г.

ПЛАН

учебно-тренировочных занятий

на период дистанционного обучения

Отделение: тяжёлая атлетика

Тренер-преподаватель: Дудаев А.С.

Дата	СОГ	УТГ-1	УТГ-3
27.09 пн		Общая разминка Упражнения для развития гибкости Отжимания 3*25 Обратные отжимания 3*20 Приседания 3*30 Скручивания пресс 3*30 Прыжки в длину 10*10	Общая разминка Упражнения для развития гибкости Отжимания 3*30 Обратные отжимания 3*25 Приседания 3*30 Скручивания пресс 3*30 Прыжки в длину 10*10
28.09 вт	Общая разминка Упражнения для развития гибкости Отжимания 5*15 Приседания 3*30 Скручивания пресс 3*30 Прыжки в длину 10*10		Общая разминка Подрыв рывковый с прыжком 4*8 Приседания в рывковом хвате 5*5 Обратные отжимания 3*25 Обратные выпады 3*3*25 Скручивания пресс 3*40 Упражнения для развития гибкости
29.09 ср		Общая разминка Подрыв рывковый с прыжком 4*8 Приседания в рывковом хвате 5*5 Обратные отжимания 3*20 Обратные выпады 3*3*20 Скручивания пресс 3*30 Упражнения для развития гибкости	Общая разминка Упражнения для развития гибкости Стойка на руках у стены 3*40 сек Отжимания 2*15 Болгарские сплит-приседания 2*3*20 Прямая планка 3*1мин
30.09 чт	Общая разминка Подрыв рывковый с прыжком 4*8 Приседания в рывковом хвате 5*5 Скручивания пресс 3*20 Упражнения для развития гибкости		Общая разминка Подрыв толчковый с прыжком 4*8 Приседания в толчковом хвате 5*5 Отжимания 3*30 Скручивания пресс 3*40 Упражнения для развития гибкости
01.10 пт		Общая разминка Подрыв толчковый с прыжком 4*8 Приседания в толчковом хвате 5*5 Отжимания 3*20 Скручивания пресс 3*30 Упражнения для развития гибкости	Общая разминка Упражнения для развития гибкости Отжимания 5*35 Обратные отжимания 3*35 Приседания 3*45 Болгарские сплит-приседания 2*3*20 Скручивания пресс 3*40 Прыжки в высоту 5*10
02.10 сб	Общая разминка Упражнения для развития гибкости Отжимания 7*10 Приседания 4*25 Скручивания пресс 5*20	Общая разминка Упражнения для развития гибкости Отжимания 5*25 Обратные отжимания 3*25 Приседания 3*40	

	Прыжки в высоту 5*10	Болгарские сплит-приседания 2*3*15 Скручивания пресс 3*30 Прыжки в высоту 5*10	
04.10 пн		Общая разминка Упражнения для развития гибкости Отжимания 3*30 Обратные отжимания 3*25 Приседания 3*35 Скручивания пресс 3*30 Прыжки в длину 10*10	Общая разминка Упражнения для развития гибкости Отжимания 3*35 Обратные отжимания 3*30 Приседания 3*35 Скручивания пресс 3*35 Прыжки в длину 10*10
05.10 вт	Общая разминка Упражнения для развития гибкости Отжимания 5*15 Приседания 3*30 Скручивания пресс 3*30 Прыжки в длину 10*10		Общая разминка Подрыв рывковый с прыжком 4*8 Приседания в рывковом хвате 5*5 Обратные отжимания 3*30 Обратные выпады 3*3*30 Скручивания пресс 3*40 Упражнения для развития гибкости
06.10 ср		Общая разминка Подрыв рывковый с прыжком 4*8 Приседания в рывковом хвате 5*5 Обратные отжимания 3*25 Обратные выпады 3*3*25 Скручивания пресс 3*30 Упражнения для развития гибкости	Общая разминка Упражнения для развития гибкости Стойка на руках у стены 3*50 сек Отжимания 2*20 Болгарские сплит-приседания 2*3*25 Прямая планка 3*1мин20сек
07.10 чт	Общая разминка Подрыв толчковый с прыжком 4*8 Приседания в толчковом хвате 5*5 Скручивания пресс 3*20 Упражнения для развития гибкости		Общая разминка Подрыв толчковый с прыжком 4*8 Приседания в толчковом хвате 5*5 Отжимания 3*35 Скручивания пресс 3*40 Упражнения для развития гибкости
08.10 пт		Общая разминка Подрыв толчковый с прыжком 4*8 Приседания в толчковом хвате 5*5 Отжимания 3*25 Скручивания пресс 3*40 Упражнения для развития гибкости	Общая разминка Упражнения для развития гибкости Отжимания 5*35 Обратные отжимания 3*35 Приседания 3*50 Болгарские сплит-приседания 2*3*25 Скручивания пресс 3*40 Прыжки в высоту 5*10
09.10 сб	Общая разминка Упражнения для развития гибкости	Общая разминка Упражнения для развития гибкости	

	Отжимания 7*10 Приседания 4*25 Скручивания пресс 5*20 Прыжки в высоту 5*10	Отжимания 5*30 Обратные отжимания 3*30 Приседания 3*45 Болгарские сплит-приседания 2*3*20 Скручивания пресс 3*30 Прыжки в высоту 5*10	
12.10 вт	Общая разминка Упражнения для развития гибкости Подрыв толчковый с прыжком 4*8 Приседания в толчковом хвате 5*5 Отжимания 5*15 Скручивания пресс 3*30 Прыжки в длину 5*10		Общая разминка Подрыв рывковый с прыжком 4*8 Приседания в рывковом хвате 5*5 Обратные отжимания 3*25 Обратные выпады 3*3*25 Скручивания пресс 3*40 Упражнения для развития гибкости
13.10 ср		Общая разминка Подрыв рывковый с прыжком 4*8 Приседания в рывковом хвате 5*5 Обратные отжимания 3*20 Обратные выпады 3*3*20 Прямая планка 3*1мин Упражнения для развития гибкости	Общая разминка Упражнения для развития гибкости Стойка на руках у стены 3*40 сек Отжимания 2*15 Болгарские сплит-приседания 2*3*20 Прямая планка 3*1мин
14.10 чт	Общая разминка Подрыв рывковый с прыжком 4*8 Приседания в рывковом хвате 5*5 Прямая планка 3*40сек Упражнения для развития гибкости		Общая разминка Подрыв толчковый с прыжком 4*8 Приседания в толчковом хвате 5*5 Отжимания 3*30 Боковая планка 3*2*1мин Упражнения для развития гибкости
15.10 пт		Общая разминка Подрыв толчковый с прыжком 4*8 Приседания в толчковом хвате 5*5 Отжимания 3*20 Скручивания пресс 3*30 Упражнения для развития гибкости	Общая разминка Упражнения для развития гибкости Отжимания(с отягощением) 5*15 Обратные отжимания 3*30 Приседания 3*30 Болгарские сплит-приседания(с отягощением) 2*3*15 Скручивания пресс 3*40 Прыжки в высоту 3*10
16.10 сб	Общая разминка Упражнения для развития гибкости Отжимания 7*10 Приседания 4*25 Скручивания пресс 5*20	Общая разминка Упражнения для развития гибкости Отжимания(с отягощением) 5*15 Обратные отжимания 3*20	

	Прыжки в высоту 5*10	Приседания 3*30 Болгарские сплит-приседания(с отягощением) 2*3*15 Боковая планка 3*2*1мин Прыжки в высоту 3*10	
18.10 пн		Общая разминка Упражнения для развития гибкости Отжимания 2*35 Обратные отжимания 4*20 Приседания 3*35 Скручивания пресс 3*30 Прыжки в длину 10*10	Общая разминка Упражнения для развития гибкости Отжимания 3*35 Обратные отжимания 3*30 Приседания 3*35 Скручивания пресс 3*35 Прыжки в длину 10*10
19.10 вт	Общая разминка Упражнения для развития гибкости Отжимания 5*18 Приседания 4*25 Скручивания пресс 3*25 Прыжки в длину 5*10		Общая разминка Подрыв рывковый с прыжком 4*8 Приседания в рывковом хвате 5*5 Обратные отжимания 3*30 Обратные выпады 3*3*30 Скручивания пресс 3*40 Упражнения для развития гибкости
20.10 ср		Общая разминка Подрыв рывковый с прыжком 4*8 Приседания в рывковом хвате 5*5 Обратные выпады 3*3*25 Скручивания пресс 3*30 Упражнения для развития гибкости	Общая разминка Упражнения для развития гибкости Стойка на руках у стены 3*50 сек Отжимания 2*20 Болгарские сплит-приседания 2*3*25 Прямая планка 3*1мин20сек
21.10 чт	Общая разминка Подрыв толчковый с прыжком 4*8 Приседания в толчковом хвате 5*5 Скручивания пресс 3*30 Упражнения для развития гибкости		Общая разминка Подрыв толчковый с прыжком 4*8 Приседания в толчковом хвате 5*5 Отжимания 3*35 Скручивания пресс 3*40 Упражнения для развития гибкости
22.10 пт		Общая разминка Подрыв толчковый с прыжком 4*8 Приседания в толчковом хвате 5*5 Отжимания 3*25 Упражнения для развития гибкости	Общая разминка Упражнения для развития гибкости Отжимания 5*35 Обратные отжимания 3*35 Приседания 3*50 Болгарские сплит-приседания 2*3*25 Скручивания пресс 3*40 Прыжки в высоту 5*10
23.10	Общая разминка	Общая разминка	

сб	Упражнения для развития гибкости Отжимания 8*13 Приседания 5*25 Скручивания пресс 5*20 Прыжки в высоту 5*10	Упражнения для развития гибкости Отжимания 5*30 Обратные отжимания 3*30 Приседания 3*45 Болгарские сплит-приседания 2*3*20 Скручивания пресс 3*30 Прыжки в высоту 5*10	
25.10 пн		Общая разминка Упражнения для развития гибкости Отжимания 2*35 Обратные отжимания 4*20 Приседания 2*40 Скручивания пресс 3*30 Прыжки в длину 5*10	Общая разминка Упражнения для развития гибкости Отжимания 4*25 Обратные отжимания 4*20 Приседания 3*35 Скручивания пресс 3*35 Прыжки в длину 10*10
26.10 вт	Общая разминка Подрыв рывковый с прыжком 4*8 Приседания в рывковом хвате 5*5 Прямая планка 3*40сек Упражнения для развития гибкости		Общая разминка Подрыв рывковый с прыжком 4*8 Приседания в рывковом хвате 5*5 Обратные отжимания 3*25 Обратные выпады 3*3*25 Скручивания пресс 3*40 Упражнения для развития гибкости
27.10 ср		Общая разминка Подрыв рывковый с прыжком 4*8 Приседания в рывковом хвате 5*5 Обратные отжимания 3*20 Обратные выпады 3*3*20 Прямая планка 3*1мин Упражнения для развития гибкости	Общая разминка Упражнения для развития гибкости Стойка на руках у стены 3*40 сек Отжимания 2*15 Болгарские сплит-приседания 2*3*20 Прямая планка 3*1мин
28.10 чт	Общая разминка Упражнения для развития гибкости Подрыв толчковый с прыжком 4*8 Приседания в толчковом хвате 5*5 Отжимания 3*20 Скручивания пресс 3*30 Прыжки в длину 5*10		Общая разминка Подрыв толчковый с прыжком 4*8 Приседания в толчковом хвате 5*5 Отжимания 3*30 Боковая планка 3*2*1мин Упражнения для развития гибкости
29.10 пт		Общая разминка Подрыв толчковый с прыжком 4*8 Приседания в толчковом хвате 5*5 Отжимания 3*20 Скручивания пресс 3*30	Общая разминка Упражнения для развития гибкости Отжимания(с отягощением) 5*15 Обратные отжимания 3*30 Приседания 3*30

		Упражнения для развития гибкости	Болгарские сплит-приседания(с отягощением) 2*3*15 Скручивания пресс 3*40 Прыжки в высоту 3*10
30.10 сб	Общая разминка Упражнения для развития гибкости Отжимания 6*15 Приседания 5*30 Скручивания пресс 5*20	Общая разминка Упражнения для развития гибкости Отжимания(с отягощением) 5*15 Обратные отжимания 3*20 Приседания 3*30 Болгарские сплит-приседания(с отягощением) 2*3*15 Боковая планка 3*2*1мин Прыжки в высоту 3*10	
08.11 пн		Общая разминка Упражнения для развития гибкости Отжимания 2*35 Обратные отжимания 4*20 Приседания 3*35 Скручивания пресс 3*30 Прыжки в длину 10*10	Общая разминка Упражнения для развития гибкости Отжимания 3*35 Обратные отжимания 3*30 Приседания 3*35 Скручивания пресс 3*35 Прыжки в длину 10*10
09.11 вт	Общая разминка Упражнения для развития гибкости Отжимания 5*18 Приседания 4*25 Скручивания пресс 3*25 Прыжки в длину 5*10		Общая разминка Подрыв рывковый с прыжком 4*8 Приседания в рывковом хвате 5*5 Обратные отжимания 3*30 Обратные выпады 3*3*30 Скручивания пресс 3*40 Упражнения для развития гибкости
10.11 ср		Общая разминка Подрыв рывковый с прыжком 4*8 Приседания в рывковом хвате 5*5 Обратные выпады 3*3*25 Скручивания пресс 3*30 Упражнения для развития гибкости	Общая разминка Упражнения для развития гибкости Стойка на руках у стены 3*50 сек Отжимания 2*20 Болгарские сплит-приседания 2*3*25 Прямая планка 3*1мин20сек
11.11 чт	Общая разминка Подрыв толчковый с прыжком 4*8 Приседания в толчковом хвате 5*5 Скручивания пресс 3*30 Упражнения для развития гибкости		Общая разминка Подрыв толчковый с прыжком 4*8 Приседания в толчковом хвате 5*5 Отжимания 3*35 Скручивания пресс 3*40 Упражнения для развития гибкости

12.11 пт		Общая разминка Подрыв толчковый с прыжком 4*8 Приседания в толчковом хвате 5*5 Отжимания 3*25 Упражнения для развития гибкости	Общая разминка Упражнения для развития гибкости Отжимания 5*35 Обратные отжимания 3*35 Приседания 3*50 Болгарские сплит-приседания 2*3*25 Скручивания пресс 3*40 Прыжки в высоту 5*10
13.11 сб	Общая разминка Упражнения для развития гибкости Отжимания 8*13 Приседания 5*25 Скручивания пресс 5*20 Прыжки в высоту 5*10	Общая разминка Упражнения для развития гибкости Отжимания 5*30 Обратные отжимания 3*30 Приседания 3*45 Болгарские сплит-приседания 2*3*20 Скручивания пресс 3*30 Прыжки в высоту 5*10	