

Принято:
Решением педсовета
От 16 марта 2020 г.

Утверждено:
«16» марта 2020г.
Директор: *Мороз*
Логинова Е.Н.



ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ
с обучающимися отделения «Тяжелая атлетика», ГСОЭ,
в связи с усилением санитарно-противоэпидемических мероприятий
на основании приказа МКУ ДО «Шумихинская ДЮСШ»
Тренер- преподаватель Бульцин И.П.

| Номер тренировки | Тема тренировки | Дозировка нагрузки | Количество часов | Примечания |
|------------------|---|--|------------------|-----------------------|
| Март | | | | |
| Малая нагрузка | | | | |
| 1 | | | | |
| 2 17.03. | 1. Упражнения на растяжку рук, ног, плечевых суставов, спины 2. Просмотр видеоматериалов в сети интернет: «Соревнования по тяжелой атлетике» 3. Имитация рывка и толчка с палкой | 10 мин. 10 мин. | 1 ч(45мин.) | Поддерживающая неделя |
| 3 18.03 | 1. Отжимания (развитие силы рук) 2. Приседание за 30 сек. (развитие взрывной силы ног) 3. Жим палки из-за головы рывковым хватом (совершенствование техники удержания в рывке) 4. Планка (укрепление мышц корпуса) 5. Упражнения на развитие гибкости, висы | 5x10 5 подходов 5x10 5x 1 минуту 10 мин. | 1 ч(45мин.) | Поддерживающая неделя |
| 4 19.03 | 1. Упражнения на растяжку рук, ног, плечевых суставов. спины 2. Изучение литературы в сети интернет: «Питание спортсмена» Изучение истории тяжелой атлетики, судейство соревнований по тяжелой атлетике 3. Имитация рывка и толчка с палкой | 10 мин. 10 мин. | 1 ч(45мин.) | Поддерживающая неделя |
| 5 20.03 | 1. Отжимания (развитие силы рук) 2. Подъем на грудь палки с виса без подседа (совершенствование техники подъема на грудь) 3. Выпрыгивание из подседа (развитие взрывной силы ног) 4. Жим стоя с палкой (совершенствование техники проталкивания штанги с груди) 5. Пресс + планка 6. Упражнения на развитие гибкости, висы | 3x15 5x10 10x10 5x8 3x(30+30) 10 мин. | 1 ч(45мин.) | Поддерживающая неделя |
| 6 22.03 | 1. Отжимания (развитие силы рук) 2. Протягивание палки рывковым хватом 3. Приседание с палкой на руках (совершенствование техники подседа в рывке) 4. Прыжки в ножницы (совершенствование техники проталкивания штанги с груди) 5. Поднимание туловища из положения лежа 6. Упражнения на развитие гибкости, висы | 3x10 5x10 5x10 5x8 5x10 10 мин. | 1 ч(45мин.) | |
| 7 23.03 | 1. Упражнения на растяжку рук, ног, плечевых суставов, спины 2. Просмотр видеоматериалов в сети интернет: «Соревнования по тяжелой атлетике» 3. Имитация рывка и толчка с палкой | 10 мин. 10 мин. | 1 ч(45мин.) | Поддерживающая неделя |
| 8 24.03 | 1. Отжимания (развитие силы рук) 2. Приседание за 30 сек. (развитие взрывной силы ног) 3. Жим палки из-за головы рывковым хватом (совершенствование техники удержания в рывке) 4. Планка (укрепление мышц корпуса) 5. Упражнения на развитие гибкости, висы | 5x10 5 подходов 5x10 5x 1 минуту 10 мин. | 1 ч(45мин.) | Поддерживающая неделя |

| | | | | |
|-------------|---|--|-------------|-----------------------|
| 9 25.03 | 1. Упражнения на растяжку рук, ног, плечевых суставов, спины 2. Изучение литературы в сети интернет: «Питание спортсмена» Изучение истории тяжелой атлетики, судейство соревнований по тяжелой атлетике 3. Имитация рывка и толчка с палкой | 10 мин. 10 мин. | 1 ч(45мин.) | Поддерживающая неделя |
| 10 26.03 | 1. Отжимания (развитие силы рук) 2. Подъем на грудь палки с виса без подседа (совершенствование техники подъема на грудь) 3. Выпрыгивание из подседа (развитие взрывной силы ног) 4. Жим стоя с палкой (совершенствование техники проталкивания штанги с груди) 5. Пресс + планка 6. Упражнения на развитие гибкости, висы | 3x15 5x10 10x10 5x8 3x(30+30) 10 мин. | 1 ч(45мин.) | Поддерживающая неделя |
| 11 27.03 | 1. Отжимания (развитие силы рук) 2. Протягивание палки рывковым хватом 3. Приседание с палкой на руках (совершенствование техники подседа в рывке) 4. Прыжки в ножницы (совершенствование техники проталкивания штанги с груди) 5. Поднимание туловища из положения лежа 6. Упражнения на развитие гибкости, висы | 3x10 5x10 5x10 5x8 5x10 10 мин. | 1 ч(45мин.) | Поддерживающая неделя |
| 12 29.03 | 1. Упражнения на растяжку рук, ног, плечевых суставов, спины 2. Просмотр видеоматериалов в сети интернет: «Соревнования по тяжелой атлетике» 3. Имитация рывка и толчка с палкой | 10 мин. 10 мин. | 1 ч(45мин.) | Поддерживающая неделя |
| 13 30.03 | 1. Отжимания (развитие силы рук) 2. Протягивание палки рывковым хватом 3. Приседание с палкой на руках (совершенствование техники подседа в рывке) 4. Прыжки в ножницы (совершенствование техники проталкивания штанги с груди) 5. Поднимание туловища из положения лежа 6. Упражнения на развитие гибкости, висы | 3x10 5x10 5x10 5x8 5x10 10 мин. | 1 ч(45мин.) | Поддерживающая неделя |
| 14 31.03 | 1. Упражнения на растяжку рук, ног, плечевых суставов, спины 2. Просмотр видеоматериалов в сети интернет: «Соревнования по тяжелой атлетике» 3. Имитация рывка и толчка с палкой 4. Контрольное тестирование по теоретической подготовке | 10 мин. 10 мин. | 1 ч(45мин.) | Поддерживающая неделя |

Тесты по теоретической подготовке для тяжелоатлетов ГСОЭ, ГНЭ, ГТЭ.

- 1. В каком городе был открыт первый кружок тяжелой атлетики?**
а) Шахты б) Москва в) Санкт-Петербург.
- 2. С какого года тяжелая атлетика включена в программу Олимпийских игр?**
а) 1896г. б) 1912г. в) 1924г.
- 3. Сколько мышц в теле человека?**
а) 260 б) 480 в) 640.
- 4. Что включает в себя личная гигиена тяжелоатлета?**
а) гигиена одежды, сна и питания;
б) уход за зубами, полостью рта;
в) соблюдение гигиенических условий в быту и во время занятий спортом;
г) все вышеперечисленные.
- 5. Основные ошибки в технике при выполнении рывка?**
а) дожим;
б) касание локтем помоста;
в) остановка при подъеме штанги;
г) все вышеперечисленные.
- 6. Какие выделяют части тренировочного занятия?**
а) начальная;
б) основная;
в) дополнительная;
- 7. Назовите значение ведения дневника самоконтроля?**
а) позволяет оценивать эффективность тренировки;
б) позволяет следить за настроением на тренировках;
в) позволяет улучшить спортивные результаты.
- 8. Какие показатели фиксируются в дневнике самоконтроля?**
а) общий анализ мочи, общий анализ крови;
б) самочувствие, аппетит, пульс;
в) данные электрокардиограммы, флюорография.
- 9. Какие методы восстановления организма используют после нагрузки?**
а) рациональное питание;
б) просмотр видеофильмов;
в) массаж.
- 10. Какие упражнения включены в нормативы по общей физической подготовке (ОФП) в контрольно-переводные нормативы спортивной школы?**
а) прыжок в длину с места;
б) тест на гибкость;
в) челночный бег 3x10 м.
- 11. Какого размера должен быть соревновательный помост для занятий тяжелой атлетикой?**
а) 3x4;
б) 4x4;
в) 4x5.
- 12. Влияет ли психологическая подготовка на результат выступления спортсмена?**
а) влияет; б) не влияет; в) влияет в редких случаях.
- 13. Какие продукты отличаются высоким содержанием белка?**
а) огурцы, грибы; б) морковь, молоко; в) горох, сыр.

Оценка 5 - 12-13 правильных ответов, Оценка 4 - 10-11 правильных ответов,
Оценка 3 - 8-9 правильных ответов.