

Принято:
Решением педсовета
От 16 марта 2020 г.

Утверждено:
«16» марта 2020г.
Директор: *О.И. Мещеряков*
Логина Е.Н.

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

Номер тренировки	Тема тренировки	Дозировка нагрузки	Количество часов	Примечания
	Март			Средняя нагрузка
1 17.03	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.	2 ч(90мин.)	Поддерживающая неделя
2 18.03	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.	3ч(135 мин.)	Поддерживающая неделя
3 19.03	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.	2 ч(90мин.)	Поддерживающая неделя
4 20.03	1. Упражнения на растяжку рук, ног, плечевых суставов, спины 2. Изучение литературы в сети интернет: «Питание спортсмена» 3. Имитация рывка и толчка с палкой	10 мин. 10 мин.	3ч(135 мин.)	Поддерживающая неделя
5 22.03	1. Отжимания (развитие силы рук) 2. Подъем на грудь палки с вися 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.	2 ч(90мин.)	Поддерживающая неделя
6 23.03	1. Упражнения на растяжку рук, ног, плечевых суставов, спины 2. Изучение истории тяжелой атлетики, судейство соревнований по тяжелой атлетике 3. Имитация рывка и толчка с палкой	10 мин. 10 мин.	3ч(135 мин.)	Поддерживающая неделя
7 24.03	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.	2 ч(90мин.)	Поддерживающая неделя
8 25.03	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.	3ч(135 мин.)	Поддерживающая неделя

9 26.03	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.	2 ч(90мин.)	Поддерживающая неделя
10 27.03	1. Упражнения на растяжку рук, ног, плечевых суставов, спины 2. Изучение литературы в сети интернет: «Питание спортсмена» 3. Имитация рывка и толчка с палкой	10 мин. 10 мин.	3ч(135 мин.)	Поддерживающая неделя
11 29.03	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.	2 ч(90мин.)	Поддерживающая неделя
12 30.03	1. Упражнения на растяжку рук, ног, плечевых суставов, спины 2. Изучение истории тяжелой атлетики, судейство соревнований по тяжелой атлетике 3. Имитация рывка и толчка с палкой 4. Контрольное тестирование по теоретической подготовке	10 мин. 10 мин.	3ч(135 мин.)	Поддерживающая неделя
13 31.03	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 7. Контрольное тестирование по теоретической подготовке	3x10 5x10 5x10 5x8 5x10 10 мин.	3ч(135 мин.)	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 тренировок;
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.

Принято:
Решением педсовета
От 16 марта 2020 г.



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

Номер тренировки	Тема тренировки	Дозировка нагрузки	Количество часов	Примечания
Март				
Средняя нагрузка				
1 17.03	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.	3ч(135 мин.)	Поддерживающая неделя
2 18.03	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.	3ч(135 мин.)	Поддерживающая неделя
3 19.03	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.	3ч(135 мин.)	Поддерживающая неделя
4 20.03	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.	3ч(135 мин.)	Поддерживающая неделя
5 22.03	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.	3ч(135 мин.)	Поддерживающая неделя
6 23.03	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.	3ч(135 мин.)	
7 24.03	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.	3ч(135 мин.)	Поддерживающая неделя

8 25.03	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.	3ч(135 мин.)	Поддерживающая неделя
9 26.03	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.	3ч(135 мин.)	Поддерживающая неделя
10 27.03	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. Прессе + планка 6. Упражнения на развитие гибкости, висы	3x15 5x10 10x10 5x8 3x(30+30) 10 мин.	3ч(135 мин.)	Поддерживающая неделя
11 29.03	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.	3ч(135 мин.)	Поддерживающая неделя
12 30.03	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.	3ч(135 мин.)	Поддерживающая неделя
13 31.03	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 7. Контрольное тестирование по теоретической подготовке	3x10 5x10 5x10 5x8 5x10 10 мин.	3ч(135 мин.)	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 3х10 м.
- 11. Какого размера должен быть соревновательный помост для занятий тяжелой атлетикой?**
а) 3х4;
б) 4х4;
в) 4х5.
- 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.