

Принято:
Решением педсовета
От 27 марта 2020 г.

Утверждено:
«___» _____ 2020г.
Директор: _____
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 Булыцин И.П.

Номер тренировки	Тема тренировки	Дозировка нагрузки	Количество часов	Примечания
Апрель				
Малая нагрузка				
1 1.04.	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
2 2.04	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
3 3.04	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
4 5.04	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.	1 ч(45мин.)	Поддерживающая неделя
5 6.04	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
6 7.04	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
7 8.04	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

9.04	1. Упражнения на растяжку рук, ног, плечевых суставов. спины 92. 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
9 10.04	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
10 12.04	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

Сборник контрольных тестов по темам: основы теории физической культуры, теория физической культуры

1. В спорте выделяют:

- А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.
- Б. Олимпийский, дворовый, любительский.
- В. Любительский, профессиональный, массовый.

2. Спорт это:

- А. Диета, упражнения, правильное дыхание.
- Б. Физические упражнения и тренировки.
- В. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.

3. Отличительным признаком физической культуры является:

- А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.
- Б. Использование природных сил для восстановления организма.
- В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.

4. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?

- А. Да, в малом темпе.
- Б. Нет.
- В. Да, под присмотром тренера.

5. Физическая культура представляет собой:

- А. Определенную часть культуры человека.
- Б. Учебную активность.
- В. Культуру здорового духа и тела.

6. Под физической культурой понимается:

- А. Воспитание любви к физической активности.
- Б. Система нагрузок и упражнений.
- В. Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества.

возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:

- А. Скоростная способность.
- Б. Двигательный рефлекс.
- В. Физическая возможность.

8. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:

- А. Их содержанием.
- Б. Их формой.
- В. Скоростью их выполнения.

9. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

- А. Боди-балет.
- Б. Степ-аэробика.
- В. Пилатес.

10. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?

- А. Длина-2740 мм., ширина-1525 мм., высота-760 мм.
- Б. Длина-2940 мм., ширина-1425 мм., высота-820 мм.
- В. Длина-2540 мм., ширина-1625 мм., высота-720 мм.

11. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?

- А. Две.
- Б. Четыре.
- В. Три.

12. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это:

- А. Пауэрлифтинг.
- Б. Бодибилдинг.
- В. Атлетическое единоборство.

13. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок "кроссфит"?

- А. Майк Бургенер.
- Б. Луи Симмонс.
- В. Грег Глассман.

14. Влияние физических упражнений на организм человека:

- А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.
- Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.
- В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

15. Главной причиной нарушения осанки является:

- А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.
- Б. Сутулость, сгорбленность, "страх" своего роста.
- В. Слабые мышцы спины.

16. Одна из форм аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь, называется:

- А. Ритмика.
- Б. Слайд-аэробика.
- В. Памп-аэробика.

17. В каком году был проведен первый чемпионат мира по настольному теннису?

- А. 1929 г.
- Б. 1926 г.
- В. 1931 г.

18. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?

- А. Пилоксинг.
- Б. Капоэйра.

Питабо.

Гест - 19. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

- А. Спортивных игр с обилием быстрых движений.
- Б. Бега с препятствиями.
- В. Десятиборья.

20. Ритм, как комплексная характеристика техники физических упражнений, отражает:

- А. Количество действий в единицу времени.
- Б. Некоторый алгоритм распределения физических усилий, степень и скорость их изменения.
- В. Скорость выполнения упражнений.

21. Что представляет собой направление “пол дэнс”?

- А. Упражнения с использованием шеста.
- Б. Упражнения с использованием фитнессбола.
- В. Упражнения с использованием эспандера.

22. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

- А. Степ-аэробика.
- Б. Шейпинг.
- В. Памп-аэробика.

23. Какой предмет используется для занятий “босу”?

- А. Резиновая лента.
- Б. Целый мяч из резины.
- В. Половина резинового мяча.

24. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?

- А. Грег Глассман.
- Б. Боб Харпер.
- В. Джон Уэлборн.

25. Какой из приемов игры в настольный теннис является атакующим действием?

- А. Накат.
- Б. Подрезка.
- В. Толчок.

26. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений:

- А. Со штангой небольшого веса.
- Б. С гибкой, пружинящей пластиной.
- В. С резиновым мячом.

27. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?

- А. Две.
- Б. Четыре.
- В. Пять.

28. Может ли игрок в настольный теннис, принимающий подачу, стоять сбоку от стола?

- А. Не может.
- Б. Может.
- В. Может только у угла теннисного стола.