**Календарно-тематическое планирование по тяжелой атлетике**

**(дистанционно) на апрель МУДО «ДЮСШ №1»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата** | **Содержание занятий** |
| 01.04.2020 | Упражнения для растяжку мышц. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. (макс. Количество раз)Упражнения на пресс.Подъемы ног за голову с касанием носками пола из положения лежа (4 подхода по 30 раз)Прыжки боком вправо-влево (макс.кол.раз)Отжимания узким хватом (3 \* 30)Отжимания широким хватом (3\* 30)Приседания классические (3 \* 30)Приседания с выпрыгиванием(3\*30)Прыжки на скакалке(макс.кол.раз) |
| 02.04.2020 | ПрессСкручивания (3\*20)Скакалка (максимум)Отжимания с колен(3\*20)Скакалка(максимум)Приседания глубокие(3\*30)Скакалка(максимум) |
| 04.04.2020 | РазминкаНаклоны, повороты, вращения. (по максимуму)Отжимания узким хватом(3\*30)Приседания классические(3\*30)Скакалка (по максимуму) |
| 05.04.2020 | РазминкаУпражнения на прессСкладка на полу(3\*30)Отжимания широким хватом(3\*30)Скакалка(максимум)Приседания с выпрыгиванием(3\*20) |
| 07.04.2020 | Упражнения для растяжку мышц. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. (макс. Количество раз)Упражнения на пресс.Подъемы ног за голову с касанием носками пола из положения лежа (4 подхода по 30 раз)Прыжки боком вправо-влево (макс.кол.раз)Отжимания узким хватом (3 \* 30)Отжимания широким хватом (3\* 30)Приседания классические (3 \* 30 )Приседания с выпрыгиванием(3\*30)Прыжки на скакалке(макс.кол.раз) |
| 08.04.2020 | ПрессСкручивания (3\*20)Скакалка (максимум)Отжимания с колен(3\*20)Скакалка(максимум)Приседания глубокие(3\*30)Скакалка(максимум) |
| 09.04.2020 | Упражнения на разминку. Наклоны, повороты, вращения туловищем.Скакалка (максимум)Приседания (3\*30)Отжимания с колен (3\*30)Планка(по максимуму)Подъем ног лежа на спине(4\*30)Приседания с выпрыгиванием(4\*30) |
| 11.04.2020 | РазминкаУпражнения на прессСкладка на полу(3\*30)Отжимания широким хватом(3\*30)Скакалка(максимум)Приседания с выпрыгиванием(3\*20) |
| 12.04.2020 | Упражнения на разминку. Наклоны, повороты, вращения туловищем.Скакалка (максимум)Приседания (3\*30)Отжимания с колен (3\*30)Планка(по максимуму)Подъем ног лежа на спине(4\*30)Приседания с выпрыгиванием(4\*30)  |
| 14.04.2020 | Упражнения для растяжки мышц. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях.(макс. Количество раз)Упражнения на пресс.Подъемы ног за голову с касанием носками пола из положения лежа (4 подхода по 30 раз)Прыжки боком вправо-влево (макс.кол.раз)Отжимания узким хватом(3 \* 30)Отжимания широким хватом(3\* 30)Приседания классические(3 \* 30 )Приседания с выпрыгиванием(3\*30)Прыжки на скакалке (макс.кол.раз) |
| 15.04.2020 | ПрессСкручивания (3\*20)Скакалка (максимум)Отжимания с колен(3\*20)Скакалка(максимум)Приседания глубокие(3\*30)Скакалка(максимум) |
| 16.04.2020 | РазминкаУпражнения на прессСкладка на полу (3\*30)Отжимания широким хватом(3\*30)Скакалка(максимум)Приседания с выпрыгиванием(3\*20) |
| 18.04.2020 | Упражнения для растяжки мышц. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях.(макс. Количество раз)Упражнения на пресс.Подъемы ног за голову с касанием носками пола из положения лежа (4 подхода по 30 раз)Прыжки боком вправо-влево (макс.кол.раз)Отжимания узким хватом (3 \* 30)Отжимания широким хватом (3\* 30)Приседания классические (3 \* 30 )Приседания с выпрыгиванием(3\*30)Прыжки на скакалке(макс.кол.раз) |
| 19.04.2020 | Упражнения на разминку. Наклоны, повороты, вращения туловищем.Скакалка (максимум)Приседания (3\*30)Отжимания с колен (3\*30)Планка (по максимуму)Подъем ног лежа на спине (4\*30)Приседания с выпрыгиванием (4\*30) |
| 21.04.2020 | РазминкаУпражнения на прессСкладка на полу (3\*30)Отжимания широким хватом(3\*30)Скакалка (максимум)Приседания с выпрыгиванием (3\*20) |
| 22.04.2020 | Скакалка (прыгаем минуту, минуту отдых)Планка (по максимуму)Отжимания (3\*30)Приседания с выпрыгиванием(3\*30)Выпады статические(3\*30) на каждую ногу |
| 23.04.2020 | Упражнения для растяжки мышц. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. (макс. Количество раз)Упражнения на пресс.Подъемы ног за голову с касанием носками пола из положения лежа (4 подхода по 30 раз)Прыжки боком вправо-влево (макс.кол.раз)Отжимания узким хватом (3 \* 30)Отжимания широким хватом (3\* 30)Приседания классические ( 3 \* 30 )Приседания с выпрыгиванием (3\*30)Прыжки на скакалке(макс.кол.раз) |
| 25.04.2020 | РазминкаУпражнения на прессСкладка на полу(3\*30)Отжимания широким хватом(3\*30)Скакалка(максимум)Приседания с выпрыгиванием(3\*20) |
| 26.04.2020 | Разминка. Наклоны, повороты.Упражнения на пресс.Скручивания(3\*30)Складка(3\*30)Обратные скручивания(3\*30)Отжимания узким и широким хватом(3\*30)Приседания с узкой постановкой ног(3\*30)Выпады (3\*30)Планка (по максимуму)Лодочка(3\*30) |
| 28.04.2020 | Упражнения на разминку. Наклоны, повороты, вращения туловищем.Скакалка (максимум)Приседания (3\*30)Отжимания с колен (3\*30)Планка (по максимуму)Подъем ног лежа на спине(4\*30)Приседания с выпрыгиванием(4\*30) |
| 29.04.2020 | Упражнения для растяжки мышц. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. (макс. Количество раз)Упражнения на пресс.Подъемы ног за голову с касанием носками пола из положения лежа (4 подхода по 30 раз)Прыжки боком вправо-влево (макс.кол.раз)Отжимания узким хватом (3 \* 30)Отжимания широким хватом (3\* 30)Приседания классические (3 \* 30)Приседания с выпрыгиванием (3\*30)Прыжки на скакалке (макс.кол.раз) |
| 30.04.2020 | РазминкаУпражнения на прессСкладка на полу (3\*30)Отжимания широким хватом (3\*30)Скакалка(максимум)Приседания с выпрыгиванием (3\*20)Выпады переменные (3\*20) на каждую ногу |