**Календарно-тематическое планирование по тяжелой атлетике**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата** | **Содержание занятий** |
| 04.05.2020 | 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) |
| 06.05.2020 | Пресс  Скручивания (3\*20)  Скакалка (максимум)  Отжимания с колен(3\*20)  Скакалка(максимум)  Приседания глубокие(3\*30)  Скакалка(максимум) |
| 08.05.2020 | Разминка  Наклоны, повороты, вращения. (по максимуму)  Отжимания узким хватом(3\*30)  Приседания классические(3\*30)  Скакалка (по максимуму) |
| 11.05.2020 | Разминка  Упражнения на пресс  Складка на полу(3\*30)  Отжимания широким хватом(3\*30)  Скакалка(максимум)  Приседания с выпрыгиванием(3\*20) |
| 13.05.2020 | 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) |
| 15.05.2020 | Пресс  Скручивания (3\*20)  Скакалка (максимум)  Отжимания с колен(3\*20)  Скакалка(максимум)  Приседания глубокие(3\*30)  Скакалка(максимум) |
| 17.05.2020 | 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) |
| 19.05.2020 | Разминка  Упражнения на пресс  Складка на полу(3\*30)  Отжимания широким хватом(3\*30)  Скакалка(максимум)  Приседания с выпрыгиванием(3\*20) |
| 21.05.2020 | 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) |
| 23.05.2020 | 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) |
| 25.05.2020 | Пресс  Скручивания (3\*20)  Скакалка (максимум)  Отжимания с колен(3\*20)  Скакалка(максимум)  Приседания глубокие(3\*30)  Скакалка(максимум) |
| 27.05.2020 | Разминка  Упражнения на пресс  Складка на полу (3\*30)  Отжимания широким хватом(3\*30)  Скакалка(максимум)  Приседания с выпрыгиванием(3\*20) |
| 29.05.2020 | 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) |
| 31.05.2020 | Пресс  Скручивания (3\*20)  Скакалка (максимум)  Отжимания с колен(3\*20)  Скакалка(максимум)  Приседания глубокие(3\*30)  Скакалка(максимум) |