**ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Время | Организационно-методические указания |
| **ЗАНЯТИЕ № 1 (понедельник)** | | | |
| Подготовительная часть (10-15 мин) | Постановка задачи занятий, ходьба, бег | 5 | В колонну по одному, в среднем темпе |
| Упражнения в движении, вольные упражнения на месте | 2 | Упражнения,  направленные на подготовку опорно-двигательного аппарата к предстоящей работе в основной части занятий. |
| Упражнения с гантелями или дисками от штанги | 5 |
| Основная часть (60-70 мин) | Махи гирей со сменой рук | 10 | Выполнять 20% от максимального количества рывков, махи каждой рукой со сменой рук. Сделать 3 подхода (20% от ПМ) повторным максимум (х 3) |
| Рывок | 15 | Выполнить рывок каждой рукой 3 подхода (30,40,50% от ПМ) х 1. Основное внимание обратить на технику выполнения упражнения. |
| Взятие гирь на грудь | 5 | По 8 раз в 3 подходах |
| Толчок | 10 | Толчок двух гирь - 3 подхода (30. 40), 50% от ПМ) х 1. Обратить внимание на технику выполнения упражнения. |
| Круговая тренировка: Диск впереди в опущенных руках Диск в руках за головой Диск лежит на полу впереди у ног Диск на плечах за головой В упоре на брусьях сгибание и разгибание рук Подтягивание на перекладине | 20 | Выполнить указанные упражнения по круговой системе 3 круга.  Отдых между упражнениями 20-30 сек. Поднимать диск к груди 8-10 раз Понимать на прямые руки вверх 8-10 раз Взять диск и поднимать непрерывным движением па прямые руки 8-10 раз. Выполнять 8-10 приседаний. 8-10 раз. 8-10 раз. |
| Заключительная часть | Прыжки с места на дальность  По 8-10 прыжков  Многоскоки на месте | 2 | Тройные многоскоки по 4-5 серий |
| Бег до 1000 м | 5 | В медленном темпе |
| Водные процедуры |  |  |
| **ЗАНЯТИЕ № 2 (среда)** | | | |
| Подготовительная часть | Упражнения из подготовительной части № 1 | 10-15 мин |  |
| Основная часть (60-70 мин) | Толчок | 15 | Толчок двух гирь 4 подхода (30,40,50, 60% от максим.) |
| Швунг жимовой | 10 | 8 подходов по 10 раз. Вес добавлять самостоятельно |
| Приседание с гирями на плечах | 15 | 4 подхода по 8 раз |
| С гирей на плечах за головой выпрыгивание вверх из низкого приседа | 5 | 3 подхода по 10 раз |
| Ходьба с гирями, поднятыми вверх на прямые руки | 5 | 2 подхода до 30 сек удерживать гири вверху |
| Кросс до 3000 м | 15 | В среднем темпе |
| Заключительная часть (10-15 мин) |  |  | Висы и другие упражнения на гибкость  Выполнять на гимнастической стенке, брусьях Водные процедуры |
| **ЗАНЯТИЕ № 3 (пятница)** | | | |
| Подготовительная часть  Основная часть | Упражнения из подготовительной части № 1 | 10-15 мин |  |
| Махи гирь со сменой рук | 5 | 3 подхода х 20% от максимального результата в рывке каждой рукой |
| Поднимание гири вверх двумя руками махом | 10 | 3 подхода по 10 раз |
| Рывок | 15 | 3 подхода по 20, 40, 60% от максимального результата. Обратить внимание на технику |
| выполнения упражнения и дыхание |  |  |
| Упражнение со штангой: жим из-за головы | 5 | 3 подхода по 6-8 раз  Вес штанги подобрать самостоятельно |
| Приседание, штанга на плечах | 10 | 4 подхода по 6-8 раз |
| Наклоны, штанга за головой | 5 | 3 подхода по 8-10 раз |
| Поднятие прямых ног к перекладине | 5 | 3 подхода по 10 раз |
| Заключительная часть | Висы и другие упражнения на гибкость |  | Выполнять на перекладине, шведской стенке, матах, с резиновым шнуром |
| Водные процедуры |  |  |