**Программа занятий дистанционного обучения**

**Абросимов С.К.**

**ГНП - 3**

***Теоретическое задание:***

1. Изучение технического видеоматериала (рек. Техника выполнения соревновательных упражнений Белкин. Ю.А)
2. Повторения правил соревнований пауэрлифтинг редакция 2019г
3. Изучения технического видеоматериала, подводящие упражнения в пауэрлифтинге Сарычев.
4. Изучение технического материала «Растяжка - способ разминки. Растяжка как способ заминки»

***Практическое задание:***

1. Понедельник:

Наклоны 3\*12

Отжимания 4\*15

Пресс 4\*25

Приседания 5\*15

Выпады 4\*20

Выпрыгивания в высоту с места 4\*12

Икры 3\*25

Растяжка

1. Среда:

Пресс 4\*20

Отжимания 3 способами 3\*3\*15

Французский жим стоя 5\*12

Обратные отжимания 4\*10

Упражнение на предплечья 4\*15

Упражнение на мышцы шеи

1. Пятница:

Наклоны 4\*10

Выполнения имитации Становая тяга 6\*10

Тяга к подбородку 3\*10

Выпрыгивания из полуприседа 4\*12

Стойка в упоре лежа на руках, локтях 4\*1мин

Тяга к поясу 1 рукой; \*12

**Программа занятий дистанционного обучения**

**Абросимов С.К.**

**ГНП – 1**

***Теоретическое задание:***

1. Регистрация на сайте ФТАР
2. Изучения антидопинговых правил:

Запрещенный список

Запрещенные методы и средства

Система АДАМС

1. Повторения правил соревнований
2. Изучения истории тяжелой атлетики СССР, России.
3. Изучения техники выполнения соревновательных упражнений

***Практическое задание:***

1. Понедельник:

Наклоны 4\*15

Пресс 4\*25

Протяжка рывковая 5\*8

Уходы рывковые 5\*6

Приседания 5\*8

Румынская тяга 5\*8

3 упр. На мышцы плеча

1. Вторник:

Скакалка 4\*150

Отжимания 4\*15

Растяжка

1. Среда:

Пресс4\*25

Взятие на грудь + швунг 5\*8

Приседание гр.6\*6

Толчок с груди 5\*6

Тяга классическая + подрыв 6\*5

Выпрыгивания с седа 4\*10

1. Пятница:

Пресс3\*25

Рывок с колена в сед + рывок с колена в полуприсед 5\*6

Взятие на грудь+ толчок 5\*6

Приседания рывковые 6\*8

Тяга рывковая 6\*10

Им гантели с груди 4\*8

1. Суббота

Растяжка

Рекомендация (посещение бани при наличии)