ПЛАН-КОНСПЕКТ

Тренировочные занятия для группы ССМ

Дата проведения: 27 марта (пятница) 2020 г.

Инвентарь: Скакалка, коврик гири по 16 кг и 24 кг.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Средства | Дозировка |
| Подготовительная часть | | |
| -Бег  -Работа со скакалкой  -Растяжка | Бег в общем коридоре  На двух ногах, на одной, со сменой ног. | 20 мин |
|  |  |  |
| 2. Основная часть | | |
| -ОРУ  -Рывок гири  -Выпрыгивание  -Швунг жимовой  -Берпи | 24 кг  24  16 кг | По 1+3 минуты на каждую руку  Повторений: 5,10,30  1 мин,2 мин,3 мин  10 раз\*2 подхода |
|  |  |  |
| 3. Заключительная часть | | |
| -Подтягивания  -Приседания  -Подъёмы туловища  Растяжка | 1,2,3,4,5,6,7 повторений  24 кг 50\*3  1 мин,2 мин,3 мин | Интервал отдыха 2-3 мин Интервал отдыха 5 мин  Интервал отдыха 5 мин  25 мин |
|  |  |  |

ПЛАН-КОНСПЕКТ

Тренировочные занятия для группы ССМ

Дата проведения: 28 марта (суббота) 2020 г.

Инвентарь: Скакалка, палка гимнастическая, коврик, гири по 16 кг и 24 кг.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Средства | Дозировка |
| Подготовительная часть | | |
| -Бег  -Работа со скакалкой  -Растяжка | Бег в общем коридоре  На двух ногах, на одной, со сменой ног. | 20 мин |
|  |  |  |
| 2. Основная часть | | |
| -Толчок (классический)  -Полные приседания с гирей  -тяга становая с гирями  -Полуприседы с гирями | 24 кг  24 кг  16,24 кг  16 кг | 30 сек,1 мин, 3 мин,6 мин  5 мин  по 15\*2  3 мин |
|  |  |  |
| 3. Заключительная часть | | |
| -Приседания  -Подъёмы туловища  Вывороты с палкой  Растяжка  -Висы на перекладине на время | 24 кг  Гимнастическая палка  С собственным весом | 60 раз\*2  1 мин,2 мин,3 мин  Наименьшее расстояние между кистями  Макс. кол-во времени |
| Антидопинговые правила | РУСАДА <https://rusada.ru/> | 30 мин |

ПЛАН-КОНСПЕКТ

Тренировочные занятия для группы ССМ

Дата проведения: 30 марта (понедельник) 2020 г.

Инвентарь: Скакалка, палка гимнастическая, коврик, гири по 16 кг и 24 кг.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Средства | Дозировка |
| Подготовительная часть | | |
| -Бег  -ОРУ  -Растяжка(ног, рук, туловища) | Бег в общем коридоре  На двух ногах, на одной, со сменой ног. | 20 мин |
|  |  |  |
| 2. Основная часть | | |
| -Толчок по дл. циклу с доп. махом  -Мах гирей с перехватом на другую руку  -Вращение гири кистью | 24 кг  16,24 кг  16,24 кг | по 1,2,3,4 мин.  по 10,20, 50 р  по 15\*2 |
|  |  |  |
| 3. Заключительная часть | | |
| -подтягивания обратным хватом  -Приседания  -Пресс  Растяжка | 10\*3 подхода  24 кг  Подъем туловища | Интервал между подходами 1-2 мин  50\*2  В сумме 200 повторений  15 мин |
|  |  |  |

ПЛАН-КОНСПЕКТ

Тренировочные занятия для группы ССМ

Дата проведения: 31 марта (вторник) 2020 г.

Инвентарь: Скакалка, коврик, гири по 16 кг и 24 кг.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Средства | Дозировка |
| Подготовительная часть | | |
| -Бег  -ОРУ  -Растяжка(ног, рук, туловища) | Бег на месте, бег в упоре лежа | 20 мин |
|  |  |  |
| 2. Основная часть | | |
| -Рывок гири (в перчатках)  -Мах гирей с перехватом на другую руку  -Прогулка с гирями | 16 кг  24 кг  24 кг | 1,2,4 мин  по 3 мин  5 мин |
|  |  |  |
| 3. Заключительная часть | | |
| -Пресс  Растяжка | Подъем туловища из положения лежа, ноги согнуты в коленях, стопы зафиксировать. Руки за головой в замке.  Поднимание ног до перекладины | В сумме 200 повторений  10 повторений\*3 подхода  15 мин |
|  |  |  |

ПЛАН-КОНСПЕКТ

Тренировочные занятия для группы ССМ

Дата проведения: 1 апреля (среда) 2020 г.

Инвентарь: Скакалка, эспандер, гири по 16 кг и 24 кг.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Средства | Дозировка |
| Подготовительная часть | | |
| -Бег  -Работа со скакалкой  -ОРУ  -Растяжка | Бег в общем коридоре  На двух ногах, на одной, со сменой ног. | 20 мин |
|  |  |  |
| 2. Основная часть | | |
| Толчок по дл. циклу  -Рывок гири  Швунг жимовой | 24 кг  16 кг.  16,24 кг | 1 мин через 1 мин отдыха\*10  По 5 мин  По 10,20 повторений |
|  |  |  |
| 3. Заключительная часть | | |
| -Подтягивания  -Приседания  -Пресс  Жим кистью эспандера мяча  Растяжка | Прямым хватом  24 кг  Подъёмы туловища | 1,2,3,4,5,6,7 повторений  1 мин,2 мин,3 мин  До утомления  15 мин |
|  |  |  |

ПЛАН-КОНСПЕКТ

Тренировочные занятия для группы ССМ

Дата проведения: 3 апреля (пятница) 2020 г.

Инвентарь: Скакалка, палка, коврик, гири по 16 кг и 24 кг.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Средства | Дозировка |
| Подготовительная часть | | |
| -Бег  -Работа со скакалкой  -Растяжка | Бег в общем коридоре  На двух ногах, на одной, со сменой ног. | 20 мин |
|  |  |  |
| 2. Основная часть | | |
| -Толчок (классический)  -Приседания с гирей  -Полуприседы с гирями  -Прыжки на возвышение | 24 кг  16 кг  16,24 кг | 30 сек,1 мин,8 мин+1 мин  3 мин  по 10,20, 50р  15\*2 |
|  |  |  |
| 3. Заключительная часть | | |
| - Сгибание-разгибания рук в упоре лежа  -Пресс  Вывороты с палкой  Висы на перекладине  Растяжка | 20\*5  Подъёмы туловища, ног  Гимнастическая палка  С собственным весом | Интервал отдыха 2-3 мин  60 раз на время  Минимальное расстояние между кистями  До утомления  15 мин |
|  |  |  |

ПЛАН-КОНСПЕКТ

Тренировочные занятия для группы ССМ

Дата проведения: 4 апреля(суббота) 2020 г.

Инвентарь: Скакалка, палка, коврик, гири по 16 кг и 24 кг.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Средства | Дозировка |
|  | | |
| ОРУ | Выполнить комплекс упражнений <https://www.youtube.com/watch?v=Jrcy6keKx_E> | Интервал отдыха по самочувствию |
| Антидопинговые правила | Пройти он-лайн тестирование на сайте РУСАДА <https://rusada.ru/> | 50 мин |

ПЛАН-КОНСПЕКТ

Тренировочные занятия для группы ССМ

Дата проведения: 6 апреля (понедельник) 2020 г.

Инвентарь: Скакалка, палка, коврик, гири по 16 кг и 24 кг.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Средства | Дозировка |
| Подготовительная часть | | |
| -Бег  -ОРУ  -Растяжка(ног, рук, туловища) | Бег в общем коридоре  На двух ногах, на одной, со сменой ног. | 20 мин |
|  |  |  |
| 2. Основная часть | | |
| -ОРУ  -Рывок гири  -Выпрыгивание с гирей  -Швунг жимовой  -Берпи | 24 кг  16 кг  16 кг | По 1+3 минуты на каждую руку  Повторений: 5,10,30  1 мин,2 мин,3 мин  12 раз\*2 подхода |
|  |  |  |
| 3. Заключительная часть | | |
| -Подтягивания  -Приседания  -Подъёмы туловища  Растяжка | 2,4,6,8,10, повторений  24 кг 50\*3  1 мин,2 мин,3 мин | Интервал отдыха 2-3 мин Интервал отдыха 5 мин  Интервал отдыха 5 мин  25 мин |
|  |  |  |

ПЛАН-КОНСПЕКТ

Тренировочные занятия для группы ССМ

Дата проведения: 7 (вторник) апреля 2020 г.

Инвентарь: Скакалка, эспандер, гири по 16 кг и 24 кг.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Средства | Дозировка |
| Подготовительная часть | | |
| -Бег  -Работа со скакалкой  -ОРУ  -Растяжка | Бег в общем коридоре  На двух ногах, на одной, со сменой ног. | 20 мин |
|  |  |  |
| 2. Основная часть | | |
| -Толчок (классический)  -Полные приседания с гирей  -тяга становая с гирями  -Полуприседы с гирями | 24 кг  24 кг  16,24 кг  16 кг | 30 сек,1 мин, 3 мин,6.30 мин  5 мин  по 15\*2  3 мин |
|  |  |  |
| 3. Заключительная часть | | |
| -Приседания  -Подъёмы туловища  Вывороты с палкой  -Висы на перекладине на время  Растяжка | 24 кг  Гимнастическая палка  С собственным весом | 60 раз\*2  1 мин,2 мин,3 мин  Наименьшее расстояние между кистями  Макс. кол-во времени  15 мин |
| Восстановление организма | Способы восстановления организма у спортсменов | Найти научно-популярную литературу в интернете |

ПЛАН-КОНСПЕКТ

Тренировочные занятия для группы ССМ

Дата проведения: 8 апреля (среда) 2020 г.

Инвентарь: Скакалка, палка, коврик, гири по 16 кг и 24 кг.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Средства | Дозировка |
| Подготовительная часть | | |
| -Бег  -ОРУ  -Растяжка(ног, рук, туловища) | Бег в общем коридоре  На двух ногах, на одной, со сменой ног. | 20 мин |
|  |  |  |
| 2. Основная часть | | |
| -Толчок по дл. циклу с доп. забросом  -Мах гирей с перехватом на другую руку  -Вращение гири кистью | 24 кг  16,24 кг  16,24 кг | по 1,2,4 мин.  по 10,20, 50 р  по 15\*2 |
|  |  |  |
| 3. Заключительная часть | | |
| -подтягивания обратным хватом  -Приседания  -Пресс  Растяжка | 10\*3 подхода  24 кг  Подъем туловища | Интервал между подходами 1-2 мин  50\*2  В сумме 200 повторений  15 мин |
|  |  |  |

ПЛАН-КОНСПЕКТ

Тренировочные занятия для группы ССМ

Дата проведения: 10 апреля (пятница) 2020 г.

Инвентарь: Скакалка, палка, коврик, гири по 16 кг и 24 кг.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Средства | Дозировка |
| Подготовительная часть | | |
| -Бег  -ОРУ  -Растяжка(ног, рук, туловища) | Бег на месте, бег в упоре лежа | 20 мин |
|  |  |  |
| 2. Основная часть | | |
| -Рывок гири (в перчатках)  -Мах гирей с перехватом на другую руку  -Прогулка с гирями | 16 кг  24 кг  24 кг | 1,2,4 мин  по 3 мин  5 мин |
|  |  |  |
| 3. Заключительная часть | | |
| -Пресс  Растяжка | Подъем туловища из положения лежа, ноги согнуты в коленях, стопы зафиксировать. Руки за головой в замке.  Поднимание ног до перекладины | В сумме 200 повторений  10 повторений\*3 подхода  15 мин |
|  |  |  |

ПЛАН-КОНСПЕКТ

Тренировочные занятия для группы ССМ

Дата проведения: 11 апреля (суббота) 2020 г.

Инвентарь: Скакалка, палка, коврик, гири по 16 кг и 24 кг.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Средства | Дозировка |
| Подготовительная часть | | |
| -Бег  -Работа со скакалкой  -ОРУ  -Растяжка | Бег в общем коридоре  На двух ногах, на одной, со сменой ног. | 20 мин |
|  |  |  |
| 2. Основная часть | | |
| Толчок по дл. циклу  -Рывок гири  Швунг жимовой | 24 кг  16 кг.  16,24 кг | 2 мин через 2 мин отдыха\*5  По 5+1 мин  По 10,20 повторений |
|  |  |  |
| 3. Заключительная часть | | |
| -Подтягивания  -Приседания  -Пресс  Жим кистью эспандера мяча  Растяжка | Прямым хватом  24 кг  Подъёмы туловища | 1,3,5,7,9 повторений  1 мин,2 мин,3 мин  До утомления  15 мин |
| Просмотр и анализ ЧР;КР;ЧЕ,ЧМ -2019 г | https//vk.com/kettlebellsport | 60 мин |

ПЛАН-КОНСПЕКТ

Тренировочные занятия для группы ССМ

Дата проведения: 13 апреля (понедельник) 2020 г.

Инвентарь: Скакалка, палка, коврик, гири по 16 кг и 24 кг.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Средства | Дозировка |
| Подготовительная часть | | |
| -Бег  -Работа со скакалкой  -Растяжка | Бег в общем коридоре  На двух ногах, на одной, со сменой ног. | 20 мин |
|  |  |  |
| 2. Основная часть | | |
| -Толчок (классический)  -Приседания с гирей  -Полуприседы с гирями  -Прыжки на возвышение | 24 кг  16 кг  16,24 кг | 30 сек,1 мин,8 мин+2 мин  4 мин  по 10,20+20  15\*2 |
|  |  |  |
| 3. Заключительная часть | | |
| - Сгибание-разгибания рук в упоре лежа  -Пресс  Вывороты с палкой  Висы на перекладине  Растяжка | 25\*4  Подъёмы туловища, ног  Гимнастическая палка  С собственным весом | Интервал отдыха 2-3 мин  По 50 повторений  Минимальное расстояние между кистями  До утомления  15 мин |
|  |  |  |

ПЛАН-КОНСПЕКТ

Тренировочные занятия для группы ССМ

Дата проведения: 14 апреля (вторник) 2020 г.

Инвентарь: Скакалка, гири по 16 кг и 24 кг.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Средства | Дозировка |
| Подготовительная часть | | |
| -Бег  -Растяжка(ног, рук, туловища) | Бег в общем коридоре  На двух ногах, на одной, со сменой ног. | 20 мин |
|  |  |  |
| 2. Основная часть | | |
| -ОРУ  -Рывок гири  -Выпрыгивание с гирей  -Швунг жимовой  -Берпи | 24 кг  16 кг  16 кг | По 1+3+1 минуты на каждую руку  Повторений: 5,40  1 мин,2 мин,3 мин  12 раз\*2 подхода |
|  |  |  |
| 3. Заключительная часть | | |
| -Подтягивания  -Приседания  -Подъёмы туловища  Растяжка | 2,6,10,14 повторений  24 кг 50\*3  1 мин,2 мин,3 мин | Интервал отдыха 2-3 мин Интервал отдыха 5 мин  Интервал отдыха 5 мин  25 мин |
|  |  |  |

ПЛАН-КОНСПЕКТ

Тренировочные занятия для группы ССМ

Дата проведения: 15 апреля (среда) 2020 г.

Инвентарь: Скакалка, палка, коврик, гири по 16 кг и 24 кг.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Средства | Дозировка |
| Подготовительная часть | | |
| -Бег  -Работа со скакалкой  -ОРУ  -Растяжка | Бег в общем коридоре  На двух ногах, на одной, со сменой ног. | 20 мин |
|  |  |  |
| 2. Основная часть | | |
| -Толчок (классический)  -Полные приседания с гирей  -тяга становая с гирями  -Полуприседы с гирями | 24 кг  24 кг  16,24 кг  16 кг | 30 сек,1 мин,7 мин,2 мин  100 раз  по 15\*2  3 мин |
|  |  |  |
| 3. Заключительная часть | | |
| -Приседания  -Подъёмы туловища  Вывороты с палкой  -Висы на перекладине на время  Растяжка | 24 кг  Гимнастическая палка  С собственным весом | 60 раз\*2  1 мин,2 мин,3 мин  Наименьшее расстояние между кистями  Макс. кол-во времени  15 мин |
|  |  |  |

ПЛАН-КОНСПЕКТ

Тренировочные занятия для группы ССМ

Дата проведения: 17 апреля (пятница) 2020 г.

Инвентарь: Скакалка, коврик, гири по 16 кг и 24 кг.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Средства | Дозировка |
| Подготовительная часть | | |
| -Бег  -ОРУ  -Растяжка(ног, рук, туловища) | Бег в общем коридоре  На двух ногах, на одной, со сменой ног. | 20 мин |
|  |  |  |
| 2. Основная часть | | |
| - Заброс гирь на грудь  -Махи гирей с перехватом на другую руку  -Вращение гири кистью | 24 кг  16,24 кг  16,24 кг | по 1,2,6 мин.  по 10,20, 50 р  по 15\*2 |
|  |  |  |
| 3. Заключительная часть | | |
| -подтягивания обратным хватом  -Приседания  -Пресс  Растяжка | 10\*3 подхода  24 кг  Подъем туловища | Интервал между подходами 1-2 мин  50\*2  В сумме 200 повторений  15 мин |
|  |  |  |

ПЛАН-КОНСПЕКТ

Тренировочные занятия для группы ССМ

Дата проведения: 18 апреля (суббота) 2020 г.

Инвентарь: Скакалка, коврик, гири по 16 кг и 24 кг.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Средства | Дозировка |
| Подготовительная часть | | |
| -ОРУ  -Растяжка(ног, рук, туловища) |  |  | 20 мин |
|  |  |  |
| 2. Основная часть | | |
| Развитие выносливости | бег | 40-60 мин |
|  |  |  |
| 3. Заключительная часть | | |
| Растяжка |  | 15 мин |
| Просмотр художественного фильма про спорт | Тв,интернет | 120 мин |

ПЛАН-КОНСПЕКТ

Тренировочные занятия для группы ССМ

Дата проведения: 20 апреля (понедельник) 2020 г.

Инвентарь: Скакалка, палка, коврик, гири по 16 кг и 24 кг.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Средства | Дозировка |
| Подготовительная часть | | |
| -Бег  -Работа со скакалкой  -Растяжка | Бег в общем коридоре  На двух ногах, на одной, со сменой ног. | 20 мин |
|  |  |  |
| 2. Основная часть | | |
| -Толчок (классический)  -Приседания с гирей  -Полуприседы с гирями  -Прыжки на возвышение | 24 кг  16 кг  16,24 кг | 30 сек,1 мин,9 мин  4 мин  по 10,30  15\*2 |
|  |  |  |
| 3. Заключительная часть | | |
| - Сгибание-разгибания рук в упоре лежа  -Пресс  Вывороты с палкой  Висы на перекладине  Растяжка | 30\*3  Подъёмы туловища, ног  Гимнастическая палка  С собственным весом | Интервал отдыха 2-3 мин  По 50 повторений  Минимальное расстояние между кистями  До утомления  15 мин |
|  |  |  |

ПЛАН-КОНСПЕКТ

Тренировочные занятия для группы ССМ

Дата проведения: 21 апреля (вторник) 2020 г.

Инвентарь: Скакалка, эспандер, гири по 16 кг и 24 кг.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Средства | Дозировка |
| Подготовительная часть | | |
| -Бег  -Растяжка(ног, рук, туловища) | Бег в общем коридоре  На двух ногах, на одной, со сменой ног. | 20 мин |
|  |  |  |
| 2. Основная часть | | |
| -ОРУ  -Рывок гири  -Выпрыгивание с гирей  -Швунг жимовой  -Берпи | 24 кг  16 кг  16 кг | По 1+3+2 минуты на каждую руку  Повторений: 5,40  1 мин,2 мин,3 мин  12 раз\*2 подхода |
|  |  |  |
| 3. Заключительная часть | | |
| -Подтягивания  -Приседания  -Подъёмы туловища  Растяжка | 15,10,5 повторений  24 кг 50\*3  1 мин,2 мин,3 мин | Интервал отдыха 2-3 мин Интервал отдыха 5 мин  Интервал отдыха 5 мин  25 мин |
|  |  |  |

ПЛАН-КОНСПЕКТ

Тренировочные занятия для группы ССМ

Дата проведения: 22 апреля (среда) 2020 г.

Инвентарь: Скакалка, палка, коврик, гири по 16 кг и 24 кг.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Средства | Дозировка |
| Подготовительная часть | | |
| -Бег  -Работа со скакалкой  -Растяжка | Бег в общем коридоре  На двух ногах, на одной, со сменой ног. | 20 мин |
|  |  |  |
| 2. Основная часть | | |
| -Полуприседания с гирей  -Толчок гири  -Выпады с гирями  -жим гирями лежа | 24 кг  16 кг  16 кг  16,24 кг | 10-15 повторений\*2  по 1,7, 3 мин  по 10,20,30р  по 15\*2 |
|  |  |  |
| 3. Заключительная часть | | |
| -Приседания  -Подъёмы туловища  Вывороты с палкой  -Висы на перекладине на время  Растяжка | 24 кг  Гимнастическая палка  С собственным весом | 60 раз\*2  1 мин,2 мин,3 мин  Наименьшее расстояние между кистями  Макс. кол-во времени  15 мин |
|  |  |  |

ПЛАН-КОНСПЕКТ

Тренировочные занятия для группы ССМ

Дата проведения: 24 апреля (пятница) 2020 г.

Инвентарь: Скакалка, коврик, гири по 16 кг и 24 кг.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Средства | Дозировка |
| Подготовительная часть | | |
| -Бег  -ОРУ  -Растяжка(ног, рук, туловища) | Бег в общем коридоре  На двух ногах, на одной, со сменой ног. | 20 мин |
|  |  |  |
| 2. Основная часть | | |
| - Толчок дл. циклом с доп. забросом  -Махи гирей с перехватом на другую руку  -Вращение гири кистью | 24 кг  16,24 кг  16,24 кг | по 1,2,6 мин.  по 10,20, 50 р  по 15\*2 |
|  |  |  |
| 3. Заключительная часть | | |
| -подтягивания обратным хватом  -Приседания  -Пресс  Растяжка | 10\*3 подхода  24 кг  Подъем туловища | Интервал между подходами 1-2 мин  50\*2  В сумме 200 повторений  15 мин |
|  |  |  |

ПЛАН-КОНСПЕКТ

Тренировочные занятия для группы ССМ

Дата проведения: 25 апреля (суббота) 2020 г.

Инвентарь: гири по 16 кг и 24 кг.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Средства | Дозировка |
|  | | |
| Участие в заочных (он-лайн)  соревнований) | Толчок 16,24, кг  Рывок 16,24 кг | 5 МИН |
| Просмотр документальных,  автобиографических фильмов про известных спортсменов | Тв, интернет | 120 мин |