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 коридореНа двух ногах, на одной, со сменой ног. | 20 мин |
|  |  |  |
| 2. Основная часть |
| -ОРУ-Рывок гири -Выпрыгивание-Швунг жимовой-Берпи | 24 кг2416 кг | По 1+3 минуты на каждую руку Повторений: 5,10,301 мин,2 мин,3 мин10 раз\*2 подхода |
|  |  |  |
| 3. Заключительная часть |
| -Подтягивания -Приседания-Подъёмы туловищаРастяжка | 1,2,3,4,5,6,7 повторений24 кг 50\*31 мин,2 мин,3 мин | Интервал отдыха 2-3 минИнтервал отдыха 5 минИнтервал отдыха 5 мин25 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 коридореНа 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 кг24 кг 16,24 кг16 кг | 30 сек,1 мин, 3 мин,6 мин5 мин по 15\*23 мин |
|  |  |  |
| 3. Заключительная часть |
| -Приседания-Подъёмы туловищаВывороты с палкойРастяжка-Висы на перекладине на время | 24 кгГимнастическая палкаС собственным весом | 60 раз\*21 мин,2 мин,3 минНаименьшее расстояние между кистямиМакс. 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 коридореНа 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 рпо 15\*2 |
|  |  |  |
| 3. Заключительная часть |
| -подтягивания обратным хватом-Приседания-ПрессРастяжка | 10\*3 подхода24 кг Подъем туловища | Интервал между подходами 1-2 мин50\*2В сумме 200 повторений15 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 минпо 3 мин5 мин |
|  |  |  |
| 3. Заключительная часть |
| -ПрессРастяжка | Подъем туловища из положения лежа, ноги согнуты в коленях, стопы зафиксировать. Руки за головой в замке. Поднимание ног до перекладины | В сумме 200 повторений10 повторений\*3 подхода15 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 коридореНа двух ногах, на одной, со сменой ног. | 20 мин |
|  |  |  |
| 2. Основная часть |
| Толчок по дл. циклу-Рывок гири Швунг жимовой | 24 кг16 кг.16,24 кг  | 1 мин через 1 мин отдыха\*10По 5 минПо 10,20 повторений |
|  |  |  |
| 3. Заключительная часть |
| -Подтягивания -Приседания-ПрессЖим кистью эспандера мячаРастяжка | Прямым хватом24 кгПодъёмы туловища | 1,2,3,4,5,6,7 повторений1 мин,2 мин,3 минДо утомления15 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 коридореНа двух ногах, на одной, со сменой ног. | 20 мин |
|  |  |  |
| 2. Основная часть |
| -Толчок (классический)-Приседания с гирей-Полуприседы с гирями-Прыжки на возвышение | 24 кг16 кг16,24 кг | 30 сек,1 мин,8 мин+1 мин 3 минпо 10,20, 50р15\*2 |
|  |  |  |
| 3. Заключительная часть |
| - Сгибание-разгибания рук в упоре лежа-ПрессВывороты с палкойВисы на перекладинеРастяжка | 20\*5Подъёмы туловища, ногГимнастическая палкаС собственным весом | Интервал отдыха 2-3 мин60 раз на времяМинимальное расстояние между кистями До утомления15 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 коридореНа двух ногах, на одной, со сменой ног. | 20 мин |
|  |  |  |
| 2. Основная часть |
| -ОРУ-Рывок гири -Выпрыгивание с гирей -Швунг жимовой-Берпи | 24 кг16 кг16 кг | По 1+3 минуты на каждую рукуПовторений: 5,10,301 мин,2 мин,3 мин12 раз\*2 подхода |
|  |  |  |
| 3. Заключительная часть |
| -Подтягивания -Приседания-Подъёмы туловищаРастяжка | 2,4,6,8,10, повторений24 кг 50\*31 мин,2 мин,3 мин | Интервал отдыха 2-3 минИнтервал отдыха 5 минИнтервал отдыха 5 мин25 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 коридореНа 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 кг24 кг 16,24 кг16 кг | 30 сек,1 мин, 3 мин,6.30 мин5 мин по 15\*23 мин |
|  |  |  |
| 3. Заключительная часть |
| -Приседания-Подъёмы туловищаВывороты с палкой-Висы на перекладине на времяРастяжка | 24 кгГимнастическая палкаС собственным весом | 60 раз\*21 мин,2 мин,3 минНаименьшее расстояние между кистямиМакс. кол-во времени15 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 коридореНа 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 рпо 15\*2 |
|  |  |  |
| 3. Заключительная часть |
| -подтягивания обратным хватом-Приседания-ПрессРастяжка | 10\*3 подхода24 кг Подъем туловища | Интервал между подходами 1-2 мин50\*2В сумме 200 повторений15 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 минпо 3 мин5 мин |
|  |  |  |
| 3. Заключительная часть |
| -ПрессРастяжка | Подъем туловища из положения лежа, ноги согнуты в коленях, стопы зафиксировать. Руки за головой в замке. Поднимание ног до перекладины | В сумме 200 повторений10 повторений\*3 подхода15 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 коридореНа двух ногах, на одной, со сменой ног. | 20 мин |
|  |  |  |
| 2. Основная часть |
| Толчок по дл. циклу-Рывок гири Швунг жимовой | 24 кг16 кг.16,24 кг  | 2 мин через 2 мин отдыха\*5По 5+1 минПо 10,20 повторений |
|  |  |  |
| 3. Заключительная часть |
| -Подтягивания -Приседания-ПрессЖим кистью эспандера мячаРастяжка | Прямым хватом24 кгПодъёмы туловища | 1,3,5,7,9 повторений1 мин,2 мин,3 минДо утомления15 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 коридореНа двух ногах, на одной, со сменой ног. | 20 мин |
|  |  |  |
| 2. Основная часть |
| -Толчок (классический)-Приседания с гирей-Полуприседы с гирями-Прыжки на возвышение | 24 кг16 кг16,24 кг | 30 сек,1 мин,8 мин+2 мин 4 минпо 10,20+20 15\*2 |
|  |  |  |
| 3. Заключительная часть |
| - Сгибание-разгибания рук в упоре лежа-ПрессВывороты с палкойВисы на перекладинеРастяжка | 25\*4Подъёмы туловища, ногГимнастическая палкаС собственным весом | Интервал отдыха 2-3 минПо 50 повторенийМинимальное расстояние между кистями До утомления15 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 коридореНа двух ногах, на одной, со сменой ног. | 20 мин |
|  |  |  |
| 2. Основная часть |
| -ОРУ-Рывок гири -Выпрыгивание с гирей -Швунг жимовой-Берпи | 24 кг16 кг16 кг | По 1+3+1 минуты на каждую рукуПовторений: 5,401 мин,2 мин,3 мин12 раз\*2 подхода |
|  |  |  |
| 3. Заключительная часть |
| -Подтягивания -Приседания-Подъёмы туловищаРастяжка | 2,6,10,14 повторений24 кг 50\*31 мин,2 мин,3 мин | Интервал отдыха 2-3 минИнтервал отдыха 5 минИнтервал отдыха 5 мин25 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 коридореНа 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 кг24 кг 16,24 кг16 кг | 30 сек,1 мин,7 мин,2 мин100 раз по 15\*23 мин |
|  |  |  |
| 3. Заключительная часть |
| -Приседания-Подъёмы туловищаВывороты с палкой-Висы на перекладине на времяРастяжка | 24 кгГимнастическая палкаС собственным весом | 60 раз\*21 мин,2 мин,3 минНаименьшее расстояние между кистямиМакс. кол-во времени15 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 коридореНа 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 рпо 15\*2 |
|  |  |  |
| 3. Заключительная часть |
| -подтягивания обратным хватом-Приседания-ПрессРастяжка | 10\*3 подхода24 кг Подъем туловища | Интервал между подходами 1-2 мин50\*2В сумме 200 повторений15 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 коридореНа двух ногах, на одной, со сменой ног. | 20 мин |
|  |  |  |
| 2. Основная часть |
| -Толчок (классический)-Приседания с гирей-Полуприседы с гирями-Прыжки на возвышение | 24 кг16 кг16,24 кг | 30 сек,1 мин,9 мин4 минпо 10,3015\*2 |
|  |  |  |
| 3. Заключительная часть |
| - Сгибание-разгибания рук в упоре лежа-ПрессВывороты с палкойВисы на перекладинеРастяжка | 30\*3Подъёмы туловища, ногГимнастическая палкаС собственным весом | Интервал отдыха 2-3 минПо 50 повторенийМинимальное расстояние между кистями До утомления15 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 коридореНа двух ногах, на одной, со сменой ног. | 20 мин |
|  |  |  |
| 2. Основная часть |
| -ОРУ-Рывок гири -Выпрыгивание с гирей -Швунг жимовой-Берпи | 24 кг16 кг16 кг | По 1+3+2 минуты на каждую рукуПовторений: 5,401 мин,2 мин,3 мин12 раз\*2 подхода |
|  |  |  |
| 3. Заключительная часть |
| -Подтягивания -Приседания-Подъёмы туловищаРастяжка | 15,10,5 повторений24 кг 50\*31 мин,2 мин,3 мин | Интервал отдыха 2-3 минИнтервал отдыха 5 минИнтервал отдыха 5 мин25 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 коридореНа 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\*2по 1,7, 3 минпо 10,20,30рпо 15\*2 |
|  |  |  |
| 3. Заключительная часть |
| -Приседания-Подъёмы туловищаВывороты с палкой-Висы на перекладине на времяРастяжка | 24 кгГимнастическая палкаС собственным весом | 60 раз\*21 мин,2 мин,3 минНаименьшее расстояние между кистямиМакс. кол-во времени15 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 коридореНа 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 рпо 15\*2 |
|  |  |  |
| 3. Заключительная часть |
| -подтягивания обратным хватом-Приседания-ПрессРастяжка | 10\*3 подхода24 кг Подъем туловища | Интервал между подходами 1-2 мин50\*2В сумме 200 повторений15 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 |