ПЛАН
самостоятельной работы для учащихся группы СО «Гиревой спорт»

Тренер-преподаватель: Сикоренко А.Н.
Вид спорта: Гиревой спорт
Группа: СО
Нагрузка: 6 часов в неделю
Консультация: WhatsApp, сотовая связь
Понедельник\среда\пятница с 15.00-16.30

Дата	Упражнения	Кол-во	подходы	Время выполнения упражнения (минуты)	Общее время с учетом отдыха (минуты)
05.10.2021	Теоретическая подготовка Тема: История Развития Гиревого спорта https://vfgs.ru/docs/etapy-razvitiya-girevogo-sporta				30
	Разминка Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=850GsZwTUNk				10
	ОФП в домашних условиях. Комплекс упражнений на ноги, плечи, грудь, бицепс в домашних условиях (видеоурок https://vk.com/public193977491?z=video-193977491_456239040%2F5a803d20fe46c8f1c5%2Fpl_wall_-193977491)				40
	Упражнение на расслабление и растягивание мышц.				10
					90

Дата	Упражнения	Кол-во	подходы	Время выполнения упражнения (минуты)	Общее время с учетом отдыха (минуты)
07.10.2021	Теоретическая подготовка Тема: Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе https://sdushor-kotovsk.68edu.ru/docs/infrod/Mestoirolfizicheskojkulturyisportavsovremennomobshhestve.pdf				30
	Разминка Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=850GsZwTUNk				10
	ОФП. Укрепление мышц спины и трицепса в домашних условиях (видеоурок https://vk.com/public193977491?z=video-193977491_456239055%2F0f3e88ec385c5f4802%2Fpl_wall_-193977491)				40
	Упражнение на расслабление и растягивание мышц.				10
					90

Дата	Упражнения	Кол-во	подходы	Время выполнения упражнения (минуты)	Общее время с учетом отдыха (минуты)
09.10.2021	Разминка Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=850GsZwTUNk				10
	Технические действия: толчок двух гирь Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=tAavqiQ0PAk		5	3	30
	ОФП тренировка с гантелями в домашних условиях Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=och3sdUjqz4				40
	Упражнение на расслабление и растягивание мышц.				10
					90

Дата	Упражнения	Кол-во	подходы	Время выполнения упражнения (минуты)	Общее время с учетом отдыха (минуты)
12.10.2021	Теоретическая подготовка Тема: Строение и функции человеческого организма https://coollib.net/b.usr/P._I._Krivoshapkin_Anatomiya_s_osnovami_sportivnoy_morfologii.PDF				30
	Разминка Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=850GsZwTUNk)				10
	Повторение технических действий толчок двух гирь		4	3	20
	ОФП тренировка на развитие силы рук, пальцев, кисти в домашних условиях. (видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=DFiT6OdbtdU				20
	Упражнение на расслабление и растягивание мышц.				10
					90

Дата	Упражнения	Кол-во	подходы	Время выполнения упражнения (минуты)	Общее время с учетом отдыха (минуты)
14.10.2021	Разминка (видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=850GsZwTUNk)				10
	Технические действия: Рывок гири Видеоурок: https://www.youtube.com/watch?v=Yd-qebYzh1g		5	3	30
	ОФП с гирей в домашних условиях Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=Kbb-Ue9sO4g				40
	Упражнение на расслабление и растягивание мышц.				10
					90

Дата	Упражнения	Кол-во	подходы	Время выполнения упражнения (минуты)	Общее время с учетом отдыха (минуты)
16.10.2021	Теоретическая подготовка Тема: Строение и функции человеческого организма https://coollib.net/b.usr/P._I._Krivoshapkin_Anatomiya_s_osnovami_sportivnoy_morfologii.PDF				10
	Повторение технических действий рывок гири		5	3	30
	ОФП в домашних условиях. Комплекс упражнений на ноги, плечи, грудь, бицепс в домашних условиях (видеоурок https://vk.com/public193977491?z=video-193977491_456239040%2F5a803d20fe46c8f1c5%2Fpl_wall_-193977491)				40
	Упражнение на расслабление и растягивание мышц.				10
					90

Дата	Упражнения	Кол-во	подходы	Время выполнения упражнения (минуты)	Общее время с учетом отдыха (минуты)
19.10.2021	Разминка Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=850GsZwTUNk				10
	Повторение технических действий толчок двух гирь		5	3	30
	ОФП. Укрепление мышц спины и трицепса в домашних условиях (видеоурок https://vk.com/public193977491?z=video-193977491_456239055%2F0f3e88ec385c5f4802%2Fpl_wall_-193977491)				40
	Упражнение на расслабление и растягивание мышц.				10
					90

Дата	Упражнения	Кол-во	подходы	Время выполнения упражнения (минуты)	Общее время с учетом отдыха (минуты)
21.10.2021	Разминка (видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=850GsZwTUNk)				10
	Повторение технических действий Рывок гири		5	3	30
	ОФП Видеоурок тренировка без отягощений в домашних условиях https://www.youtube.com/watch?v=J3tRz0pyfys				40
	Упражнение на расслабление и растягивание мышц.				10
					90

Дата	Упражнения	Кол-во	подходы	Время выполнения упражнения (минуты)	Общее время с учетом отдыха (минуты)
23.10.2021	Разминка (видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=850GsZwTUNk)				10
	Повторение технических действий толчок двух гирь		5	3	30
	ОФП с гирей в домашних условиях Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=Kbb-Ue9sO4g				40
	Упражнение на расслабление и растягивание мышц.				10
					90

Дата	Упражнения	Кол-во	подходы	Время выполнения упражнения (минуты)	Общее время с учетом отдыха (минуты)
26.10.2021	Теоретическая подготовка Тема: Строение и функции человеческого организма https://coollib.net/b.usr/P._I._Krivoshapkin_Anatomiya_s_osnovami_sportivnoy_morfologii.PDF				30
	Разминка (видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=850GsZwTUNk)				10
	Повторение технических действий Рывок гири		2	3	10
	ОФП тренировка с гантелями в домашних условиях Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=och3sdUjqz4				30
	Упражнение на расслабление и растягивание мышц.				10
					90

Дата	Упражнения	Кол-во	подходы	Время выполнения упражнения (минуты)	Общее время с учетом отдыха (минуты)
28.10.2021	Теоретическая подготовка Тема: Основы законодательства в области физической культуры и спорта http://ivo.garant.ru/#/document/12157560/paragraph/141302:0				30
	Разминка (видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=850GsZwTUNk)				10
	Повторение технических толчок двух гирь		4	3	20
	ОФП тренировка на развитие силы рук, пальцев, кисти в домашних условиях. (видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=DFiT6OdbtdU				20
	Упражнение на расслабление и растягивание мышц.				10
					90

Дата	Упражнения	Кол-во	подходы	Время выполнения упражнения (минуты)	Общее время с учетом отдыха (минуты)
30.10.2021	Теоретическая подготовка Тема: Основы законодательства в области физической культуры и спорта http://ivo.garant.ru/#/document/12157560/paragraph/141302:0				30
	Разминка (видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=850GsZwTUNk)				10
	Повторение технических действий Рывок гири		2	3	10
	ОФП в домашних условиях. Комплекс упражнений на ноги, плечи, грудь, бицепс в домашних условиях (видеоурок https://vk.com/public193977491?z=video-193977491_456239040%2F5a803d20fe46c8f1c5%2Fpl_wall_-193977491)				30
	Упражнение на расслабление и растягивание мышц.				10
					90