ПЛАН-КОНСПЕКТ

Тренировочного занятия для группы ССМ-3

Дата тренировочного занятия 12.05.2020

Тренер: Лосева А.Ю.

Продолжительность занятия 3 часа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Время выполнения | Рекомендации |
| Разминка | 20 мин |  |
| **Фаттахова Ф.Ф.** |  |  |
| Удар справа (имитация) | 10 мин. |  |
| Удар слева и накат (имитация) | 10 мин. |  |
| Удар справа два и топс слева (имитация) | 10 мин. |  |
| Укоротка справа и топс слева(имитация) | 10 мин. |  |
| Упражнения на пресс | 10 мин. |  |
| Упражнения на мышцы спины | 10 мин. |  |
| Упражнения на мышцы рук | 10 мин. |  |
| Упражнения на растяжку | 20 мин. |  |
| **Горшкалева О.А.** |  |  |
| Бег | 30 мин. |  |
| Топс справа подсед (имитация) | 10 мин. |  |
| Удар справа  в передвижении | 10 мин. | Следить за кистью |
| Удар слева с подрезки  локоть (имитация) | 10 мин. |  |
| Удар слева в передвижении | 10 мин. |  |
| Топс справа с подрезки в передвижении (имитация) | 10 мин. |  |
| Подачи | 60 мин. |  |
| Упражнения на передвижение | 20 мин. |  |
| Отжимания | 10 мин. |  |
| Упражнения на пресс | 10 мин. |  |
| Упражнения на мышцы спины | 10 мин. |  |
| Упражнения на растяжку | 10 мин. |  |
| **Костеневич А.Е.** |  |  |
| Топс справа на колесе | 10 мин.. | Следить за замахом |
| Удар слева на столе | 20 мин. | Следить за кистью |
| Топс справа в передвижении (имитация) с утяжелителем | 10 мин. |  |
| Удар слева с подрезки (имитация) | 10 мин. |  |
| Топс справа с подрезки на колесе | 10 мин. | Следить за подседом |
| Топс справа и удар слева (имитация) | 10 мин. |  |
| Сброс слева и удар слева (имитация) | 10 мин. |  |
| Топс справа и удар слева из двух точек (имитация) | 10 мин. |  |
| Упражнения на пресс | 10 мин. |  |
| Упражнения на мышцы спины | 10 мин. |  |
| Упражнения на мышцы рук | 10 мин. |  |
| Упражнения на растяжку | 20 мин. |  |
| **Зорина А.Д.** |  |  |
| Топс справа (имитация) | 20 мин. | Следить за замахом |
| Удар слева (имитация) | 10 мин. | Следить за кистью |
| Топс справа (имитация)  с утяжелителем | 10 мин. |  |
| Удар слева из двух точек(имитация) | 10 мин. |  |
| Топс справа из двух точек (имитация) | 10 мин. |  |
| Топс справа и удар слева (имитация) | 10 мин. |  |
| Сброс слева и удар слева (имитация) | 10 мин. |  |
| Топс справа и удар слева из двух точек (имитация) | 10 мин. |  |
| Упражнения на пресс | 10 мин. |  |
| Упражнения на мышцы спины | 10 мин. |  |
| Упражнения на мышцы рук | 10 мин. |  |
| Упражнения на растяжку | 20 мин. |  |
| **Васильева А.Э.** |  |  |
| Топс справа (имитация) | 10 мин. | Следить за замахом |
| Удар слева (имитация) | 10 мин. | Следить за замахом |
| Топс справа (имитация)  с утяжелителем | 10 мин. |  |
| Удар слева (имитация)  с утяжелителем | 10 мин. |  |
| Топс справа из двух точек и удар слева с утяжелителем | 10 мин. |  |
| Топс справа и удар слева (имитация) с утяжелителем | 10 мин. |  |
| Сброс справа и удар слева (имитация) | 10 мин. | Двигаться вперед-назад |
| Топс справа и удар слева из двух точек (имитация) | 10 мин. |  |
| Топс справа и удар слева с утяжелителем (имитация) | 10 мин. |  |
| Упражнения на пресс | 10 мин. |  |
| Упражнения на мышцы спины | 15 мин. |  |
| Упражнения на мышцы рук | 10 мин. |  |
| Упражнения на гибкость | 15 мин. |  |