**План тренировочной работы с 23 марта по 30 апреля 2020 года для группы СОЭ по Гиревому спорту**

**тренера-преподавателя Бархатова А.Н.**

Тренировочный микроцикл по гиревому спорту повторяется

**24.03 Понедельник**

1.Подготовительная часть

Разминка (произвольная) 10 мин.

2.Основная часть

Упражнение с собственным весом на силу (отжимание, подтягивание) – 10 мин.

Имитация упр. Толчок – 10 мин.

 3. Заключительная часть

Заминка – 5 мин.

Растяжка – 5 мин.

**ОБЩАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ 40мин.**

**26.03 Среда**

1.Подготовительная часть

Разминка (произвольная) 10 мин

2.Основная часть

Упражнение с собственным весом на силу (отжимание, подтягивание) – 10 мин.

Имитация рывка упр. Маятник – 10 мин.

 3. Заключительная часть

Заминка – 5 мин.

Растяжка – 5 мин.

**ОБЩАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ 40мин.**

**27.03 Пятница**

1.Подготовительная часть

Разминка (произвольная) 10 мин

2.Основная часть

Упражнение с собственным весом на гибкость – 10 мин

Теория: правила соревнований по гиревому спорту – 10 мин

3. Заключительная часть

Заминка – 5 мин.

Растяжка – 5 мин.

**ОБЩАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ 40мин Понедельник**

**30.03 Понедельник**

1.Подготовительная часть

Разминка (произвольная) 10 мин

2.Основная часть

Упражнения на растяжку – 5 мин

Прыжки на скакалке 3 по 2 минуты

3. Заключительная часть

Упражнения на пресс – 10 мин

Заминка – 5 мин.

Растяжка – 5 мин.

**ОБЩАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ 41 мин**

**01.04 Среда**

 1.Подготовительная часть

 Зарядка

 2.Основная часть

Кросс 20 мин.

Упражнения на гибкость

3. Заключительная часть

Растяжка

**03.04 Пятница**

1.Подготовительная часть

Разминка (произвольная) 10 мин

2.Основная часть

Упражнение с собственным весом на гибкость – 10 мин

Теория: правила соревнований по гиревому спорту – 10 мин

3. Заключительная часть

Заминка – 5 мин.

Растяжка – 5 мин.

**ОБЩАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ 40мин Понедельник**

**06.04 Понедельник**

1.Подготовительная часть

Разминка (произвольная) 10 мин.

2.Основная часть

Упражнение с собственным весом на силу (отжимание, подтягивание) – 10 мин.

Имитация упр. Толчок – 10 мин.

 3. Заключительная часть

Заминка – 5 мин.

Растяжка – 5 мин.

**ОБЩАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ 40мин.**

**08.04 Среда**

1.Подготовительная часть

Разминка (произвольная) 10 мин

2.Основная часть

Упражнение с собственным весом на силу (отжимание, подтягивание) – 10 мин.

Имитация рывка упр. Маятник – 10 мин.

 3. Заключительная часть

Заминка – 5 мин.

Растяжка – 5 мин.

**ОБЩАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ 40мин.**

**10.04 Пятница**

1.Подготовительная часть

Разминка (произвольная) 10 мин

2.Основная часть

Упражнение с собственным весом на гибкость – 10 мин

Теория: правила соревнований по гиревому спорту – 10 мин

3. Заключительная часть

Заминка – 5 мин.

Растяжка – 5 мин.

**ОБЩАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ 40мин**