**План тренировочной работы с 26 октября по 6 ноября 2020 года для группы СОЭ по Гиревому спорту**

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

Тренировочный микроцикл по гиревому спорту повторяется

**26.10 Понедельник**

1.Подготовительная часть

Комплекс ОРУ №1- 10 мин.

2.Основная часть

Упражнение с собственным весом (отжимание по 5 раз, планка 30 сек) -10 мин

Имитация упр. Толчок – 10 мин.

 3. Заключительная часть

Заминка – 5 мин.

Растяжка – 5 мин.

**ОБЩАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ 40мин.**

**27.10 Вторник**

1.Подготовительная часть

Комплекс ОРУ №1- 10 мин

2.Основная часть

Упражнение с собственным весом (Бёрпи 3 подхода по 7 раз,приседание 3 подхода по 10 раз) 10 мин.

Имитация рывка упр. Маятник – 10 мин.

 3. Заключительная часть

Заминка – 5 мин.

Растяжка – 5 мин.

**ОБЩАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ 40мин.**

**28.10 Среда**

1.Подготовительная часть

Комплекс ОРУ №1-10 мин

2.Основная часть

Упражнение с собственным весом (отжимания 3 подхода по 8 раз,выпрыгивания 3 подхода по 10 раз) – 10 мин.

Имитация рывка упр. толчок – 10 мин.

 3. Заключительная часть

Заминка – 5 мин.

Растяжка – 5 мин.

**ОБЩАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ 40мин.**

**29.10 Четверг**

1.Подготовительная часть

Комплекс ОРУ №1 -10 мин

2.Основная часть

Упражнение с собственным весом (упражнения лодочка 3 подхода по 10 раз, пресс 3 подхода по 20 раз) – 10 мин.

Имитация рывка упр. Маятник – 10 мин.

 3. Заключительная часть

Заминка – 5 мин.

Растяжка – 5 мин.

**ОБЩАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ 40мин.**

**30.10 Пятница**

1.Подготовительная часть

Комплекс ОРУ №1 -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**

**02.11 Понедельник**

1.Подготовительная часть

Комплекс ОРУ №2-10 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**

**03.11 Вторник**

1.Подготовительная часть

Комплекс ОРУ №2-10 мин

2.Основная часть

Упражнение с собственным весом на силу (отжимание 3 подхода по 10 раз,выпады 15 раз на каждую ногу 3 подхода) – 10 мин.

3. Заключительная часть

Заминка – 5 мин.

Растяжка – 5 мин.

**ОБЩАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ 30 мин**

**04.11 Среда**

1.Подготовительная часть

Комплекс ОРУ №2- 10 мин

2.Основная часть

Упражнение для мышц кора (упр.лодочка 3 подхода по 15 раз,пресс 3 подхода по 25 раз) – 10 мин.

3. Заключительная часть

Заминка – 5 мин.

Растяжка – 5 мин.

**ОБЩАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ 30 мин**

**05.11 Четверг**

 1.Подготовительная часть

 Комплекс ОРУ №2-10 мин.

 2.Основная часть

Упражнение с собственным весом (Бёрпи 3 подхода по 15 раз, выпрыгивания 3 подхода по 12 раз) – 10 мин.

Упражнения на гибкость

3. Заключительная часть

Растяжка-10 мин.

**ОБЩАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ 30 мин**

**06.11 Пятница**

1.Подготовительная часть

Комплекс ОРУ №2 -10 мин

2.Основная часть

Упражнение с собственным весом на силу (отжимание,упр.на пресс,упр. лодочка 1 подход максимально,приседания 30 раз) – 10 мин.

Теория: правила соревнований по гиревому спорту – 10 мин

3. Заключительная часть

Заминка – 5 мин.

Растяжка – 5 мин.

**ОБЩАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ 40мин**

 **КОМПЛЕКС ОРУ №1**

**1.** И.п. — основная стойка; 1 — руки вперед; 2 — руки вверх, прогнуться; 3 — руки в стороны; 4 — и.п.

2.         И.п. — основная стойка; 1—4 — круги руками вперед; 5—8 — круги руками назад.

3.         И.п. — основная стойка: руки на поясе; 1 — выпад правой ногой вперед; 2—3 — два пружинящих покачивания в выпаде; 4 — и.п.; 5 — выпад левой ногой вперед; 6—7 — два пружинящих покачивания в выпаде; 8 — и.п.

4.    И.п. — стойка: ноги врозь; 1 — руки через стороны вверх, наклон вправо; 2 — и.п.; 3 —руки через стороны вверх, наклон влево; 4 — и.п.

5.         И.п. — основная стойка: руки за головой; 1 — полуприсед, руки вверх; 2 — и.п.; 3 —присед, руки в стороны; 4 — и.п.

6.    И.п.   —   основная   стойка:   руки   на   поясе;   1—

4  — прыжки на обеих ногах;  5—8 —  прыжки на левой ноге; 9—12 — прыжки на правой ноге. Начинать и заканчивать комплекс следует ходьбож

на месте с движениями руками вперед, в стороны.1 к плечам, за голову, на пояс.

 **КОМПЛЕКС ОРУ №2**

1.        Ходьба на месте с сохранением правильной осанки, высоко поднимая согнутую ногу (30—40 с).

2.        И.п. — основная стойка; 1—2 — руки на пояс, полуприсед,   наклон   вперед;   3—4   —выпрямиться, подняться на носки, руки вверх, потянуться; 5—6 — руки на пояс, наклон назад; 7—8 — и.п. (повторить 6—8 раз).

3.        И.п. — стойка: ноги врозь, руки за голову, локти в стороны (прогнуться); 1—2 —поворот туловища вправо, руки вверх-наружу; 3—4 — и.п.; 5—6 — поворот туловища влево, руки вверх-наружу; 7—8 — и.п. (повторить 6—8 раз).

4.   И.п.   —   основная  стойка:   руки   за  голову;   1—2 — правую ногу назад на носок, прогнуться; 3—4 — приставляя правую ногу, сделать два пружинящих наклона вперед прогнувшись; 5—8 — те же движения левой ногой (повторить 4—6 раз).

5.        И.п.   —   основная   стойка:   руки   на   поясе;   1—2 — присед на носках, руки вперед; 3—4 — и.п. (повторить 6—8 раз).

6.        Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте: на четыре шага — руки через стороны вверх — вдох, на следующие четыре шага — руки вниз — выдох (повторить 4—6 раз).

7.        И.п. — стойка: ноги врозь, руки на поясе: 1 — подняться на носки, наклон вправо, левую руку вверх;2 — вернуться в и.п.; 3 — подняться на носки, наклон влево, правую руку верх; 4 — и.п. (повторить 4—**6** раз).