**План тренировочной работы с 09 ноября по 20 ноября 2020 года для группы СОЭ по Гиревому спорту**

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

Тренировочный микроцикл по гиревому спорту повторяется

**09.11 Понедельник**

1.Подготовительная часть

Комплекс ОРУ №1- 10 мин.

2.Основная часть

Упражнение с собственным весом (отжимание по 10 раз, планка 60 сек) -10 мин

Имитация упр. Толчок – 10 мин.

3. Заключительная часть

Заминка – 5 мин.

Растяжка – 5 мин.

**ОБЩАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ 40мин.**

**10.11 Вторник**

1.Подготовительная часть

Комплекс ОРУ №1- 10 мин

2.Основная часть

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

Имитация рывка упр. Маятник – 10 мин.

3. Заключительная часть

Заминка – 5 мин.

Растяжка – 5 мин.

**ОБЩАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ 40мин.**

**11.11 Среда**

1.Подготовительная часть

Комплекс ОРУ №1-10 мин

2.Основная часть

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

Имитация рывка упр. толчок – 10 мин.

3. Заключительная часть

Заминка – 5 мин.

Растяжка – 5 мин.

**ОБЩАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ 40мин.**

**12.11 Четверг**

1.Подготовительная часть

Комплекс ОРУ №1 -10 мин

2.Основная часть

Упражнение с собственным весом (упражнения лодочка 3 подхода по 12 раз, пресс 3 подхода по 22 раз) – 10 мин.

Имитация рывка упр. Маятник – 10 мин.

3. Заключительная часть

Заминка – 5 мин.

Растяжка – 5 мин.

**ОБЩАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ 40мин.**

**13.11 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**

**16.11 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**

**17.11 Вторник**

1.Подготовительная часть

Комплекс ОРУ №2-10 мин

2.Основная часть

Упражнение с собственным весом на силу (отжимание 3 подхода по 12 раз, выпады 17 раз на каждую ногу 3 подхода) – 10 мин.

3. Заключительная часть

Заминка – 5 мин.

Растяжка – 5 мин.

**ОБЩАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ 30 мин**

**18.11 Среда**

1.Подготовительная часть

Комплекс ОРУ №2- 10 мин

2.Основная часть

Упражнение для мышц кора (упр.лодочка 3 подхода по 17 раз, пресс 3 подхода по 27 раз) – 10 мин.

3. Заключительная часть

Заминка – 5 мин.

Растяжка – 5 мин.

**ОБЩАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ 30 мин**

**19.11 Четверг**

1.Подготовительная часть

Комплекс ОРУ №2-10 мин.

2.Основная часть

Упражнение с собственным весом (Бёрпи 3 подхода по 17 раз, выпрыгивания 3 подхода по 15 раз) – 10 мин.

Упражнения на гибкость

3. Заключительная часть

Растяжка-10 мин.

**ОБЩАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ 30 мин**

**20.11 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 40 раз) – 10 мин.

Теория: правила соревнований по гиревому спорту – 10 мин

3. Заключительная часть

Заминка – 5 мин.

Растяжка – 5 мин.

**ОБЩАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ 40мин**