

**Недельный план тренировочных занятий
по виду спорта «гиревой спорт» в дистанционных условиях.**

Срок реализации программы: с 20-25 апреля 2020г.

Уровень подготовки: БУС-1-2, СОГ-1

Тренер-преподаватель: Юргин Егор Леонидович

Дни недели	Наименование темы		Количество повторений по времени.
	«Теоретические основы ФК и С»	«ОФП и СФП»	
Понедельник	Значение общей физической подготовки в спорте.	Легкая атлетика. Для развития скоростно-силовых качеств: 1. Прыжки на одной ноге (поочередно на правой, левой) 2. Прыжок в длину с места толчком двух ног. 3. Перепрыгивание через скамейки (по типу «прыжки через нарты» у народов севера).	8-12 повторов

Вторник		<p>Гимнастика. Для развития силовых способностей комплексно, всесторонне и разнообразно:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. подтягивание на перекладине различными хватами. 2. отжимание в упоре лежа (различные варианты). 3. Подъем ног к перекладине, до прямого угла. 4. подъем туловища из положения лежа на спине. 5. упражнение «Планка» 	<p>1-10 повт. в 2-4подходов.</p> <p>От 20 секунд до 60 секунд.</p>
Среда		<p>Комплекс упражнения с гантелями:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Имитация выполнения упражнения толчка и рывка (с гантелями) 2. Жим гантелей стоя, лежа. 3. Поднимание рук через стороны и перед собой. 4. Разведение рук с гантелями в положении лежа. 5. Сгибание рук с гантелями в локтевых суставах. 6. Приседание и полуприседы с гантелями в различных вариантах. 7. прыжки с гантелями в опущенных или согнутых руках. (вес используемых гантелей 1 до 12кг) 8. Прыжки на месте до касания коленями груди или ладоней согнутых под 90* рук. 	<p>Количество повторений зависит от подготовленности обучаемых.</p>

Четверг	История гиревого спорта в РС(Я) (реферат).	<p>Легкая атлетика. Для развития скоростно-силовых качеств:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на одной ноге (поочередно на правой, левой) 2. Прыжок в длину с места толчком двух ног. 3. Перепрыгивание через скамейки (по типу «прыжки через нарты» у народов севера). 	8-12 повторов.
Пятница		<p>Гимнастика. Для развития силовых способностей комплексно, всесторонне и разнообразно:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. подтягивание на перекладине различными хватами. 2. отжимание в упоре лежа (различные варианты). 3. Подъем ног к перекладине, до прямого угла. 4. подъем туловища из положения лежа на спине. 5. упражнение «Планка» 	<p>1-10 повт. в 2-4подходов.</p> <p>От 20 секунд до 60 секунд.</p>
Суббота		<p>Комплекс упражнения с гантелями:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Имитация выполнения упражнения толчка и рывка (с гантелями) 2. Жим гантелей стоя, лежа. 3. Поднимание рук через стороны и перед собой. 4. Разведение рук с гантелями в положении лежа. 5. Сгибание рук с гантелями в локтевых суставах. 6. Приседание и полуприседы с гантелями в различных вариантах. 7. прыжки с гантелями в опущенных или согнутых руках. 	Количество повторений зависти от подготовленности обучаемых.

		<p>(вес используемых гантелей 1 до 12кг)</p> <p>8. Прыжки на месте до касания коленями груди или ладоней согнутых под 90* рук.</p>	
--	--	--	--