

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

**Срок реализации программы:** с 6-11 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	Гигиена, режим и питание занимающихся спортом.	<b>Легкая атлетика.</b> 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><b>Гимнастика.</b> Для развития силовых способностей комплексно, всесторонне и разнообразно:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. подтягивание на перекладине различными хватами.</li> <li>2. отжимание в упоре лежа (различные варианты).</li> <li>3. Подъем ног к перекладине, до прямого угла.</li> <li>4. подъем туловища из положения лежа на спине.</li> <li>5. упражнение «Планка»</li> </ol>	<p>1-10 повт. в 2-4подходов.</p> <p>От 20 секунд до 60 секунд.</p>
Среда		<p><b>Комплекс упражнения с гантелями:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Имитация выполнения упражнения толчка и рывка (с гантелями)</li> <li>2. Жим гантелей стоя, лежа.</li> <li>3. Поднимание рук через стороны и перед собой.</li> <li>4. Разведение рук с гантелями в положении лежа.</li> <li>5. Сгибание рук с гантелями в локтевых суставах.</li> <li>6. Приседание и полуприседы с гантелями в различных вариантах.</li> <li>7. прыжки с гантелями в опущенных или согнутых руках. (вес используемых гантелей 1 до 12кг)</li> <li>8. Прыжки на месте до касания коленями груди или ладоней согнутых под 90* рук.</li> </ol>	<p>Количество повторений зависти от подготовленности обучаемых.</p>
Четверг	<p>Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.</p>	<p><b>Легкая атлетика.</b> Для развития скоростно-силовых качеств:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на одной ноге (поочередно на правой, левой)</li> <li>2. Прыжок в длину с места толчком двух ног.</li> <li>3. Перепрыгивание через скамейки (по типу «прыжки через нарты» у народов севера).</li> </ol>	<p>8-12 повторов.</p>

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