Методика подготовки по силовой гимнастике

Для девушек (сгибание разгибание рук)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Пн. | 10сер х10раз  1 мин отдых  (темп средний) | 10 серий х 12 раза  1мин отдых  (темп средний) | 10 серий х 14 раза  1 мин отдых  (темп средний) | Снижение нагрузки на 20% по отношению к первой неделе |
| Вт. | Утро-  1 серия х 25-30 раз  (темп средний)  Вечер-  1 серия х 25-33 раз | Утро-  1 серия х 28-33 раз  (темп средний)  Вечер-  1 серия х 25-33 раз | Утро-  1 серия х 30-34 раз  (темп средний)  Вечер-  1 серия х 30-34 раз | – |
| Ср. | Утро-  1 серия х 25-30 раз  (темп средний)  Вечер-  1 серия х 25-30 раз | Утро-  1 серия х 25-33 раз  (темп средний)  Вечер-  1 серия х 25-33 раз | Утро-  1 серия х 30-34 раз  (темп средний)  Вечер-  1 серия х 30-34 раз | – |
| Чт. | Утро (день)-  8 сер. х 8 раз  (темп средний)  30 сек. отдых | Утро (день)-  9 сер. х 10 раз  (темп средний)  30 сек. отдых | Утро (день)-  10 сер. х 10 раз  (темп средний)  30 сек. отдых | – |
| Пт. | Отдых | Отдых | Отдых | Отдых |
| Суб. | 10 сер. х12 раз  1 мин. отдых | 12 сер. х 12 раз  1 мин. отдых | 15 сер. х 12 раз  1 мин. отдых | Активный отдых |
| Вс. | 1 серия х 25-30 раз  (темп средний) | 1 серия х 28-33 раз  (темп средний) | 1 серия х 30-34 раз  (темп средний) | Снижение нагрузки на 20% по отношению к первой неделе |

Для юношей (подтягивание на перекладине)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Пн. | 10 серий х 6 раз  1 мин отдых | 10 серий х 7 раза  1мин отдых | 10 серий х 18 раза  1 мин отдых | Снижение нагрузки на 20% по отношению к первой неделе |
| Вт. | Утро-  1 серия х 15-16 раз  Вечер-  1 серия х 15-16 раз | Утро-  1 серия х 16-17 раз  Вечер-  1 серия х 16-17 раз | Утро-  1 серия х 17-18 раз  Вечер-  1 серия х 27-18 раз | Снижение нагрузки на 20% по отношению к первой неделе |
| Ср. | Утро-  1 серия х 15-16 раз  Вечер-  1 серия х 15-16 раз | Утро-  1 серия х 16-17 раз  Вечер-  1 серия х 16-17 раз | Утро-  1 серия х 17-18 раз  Вечер-  1 серия х 17-18 раз | Снижение нагрузки на 20% по отношению к первой неделе |
| Чт. | Утро (день)-  10 сер. х 5 раз  (темп средний)  30 сек. отдых | Утро (день)-  10 сер. х 6 раз  (темп средний)  30 сек. отдых | Утро (день)-  10 сер. х 7 раз  (темп средний)  30 сек. отдых | Снижение нагрузки на 20% по отношению к первой неделе |
| Пт. | Отдых | Отдых | Отдых | Отдых |
| Суб. | 10 сер. х 7 раз  1 мин. отдых | 12 сер. х 7 раз  1 мин. отдых | 15 сер. х 7 раз  1 мин. отдых | Активный отдых |
| Вс. | 1 серия х 15-16 раз | 1 серия х 16-17 раз | 1 серия х 17-18 раз | Снижение нагрузки на 20% по отношению к первой неделе |

**План тренировок в недельном цикле соревновательного периода**

Основной задачей соревновательного периода является сохранение и дальнейшее повышение достигнутого уровня специальной подготовки, возможно более полная реализация этого уровня в ответственных соревнованиях. С учетом календаря соревнований следует применять и микроциклы подготовительного периода.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Девушки | Юноши |
| Пн. | 1 сер. 30-35 раз | 1 сер. 17-18 раз |
| Вт. | 6-8 сер х 14-18 раз 30 сек отдых | 6-8 сер х 8-9 раз 30 сек отдых |
| Ср. | 1 сер. 30-35 раз | 1 сер. 17-18 раз |
| Чт. | Отдых | Отдых |
| Пт. | 3 сер. х 16 раз 30 сек отдых | 3 сер. х 10 раз 30 сек отдых |
| Субб. | Соревнования по силовой гимнастике | Соревнования по силовой гимнастике |
| Вс. | Соревнования по другим видам | Соревнования по другим видам |