

**План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов  
отделения «Вольная борьба» с 11 по 17 мая 2020 года**

**Тренер Рыжков Евгений Александрович**

Дата	Группа	
	ТГ-2	ГССМ-1
11.05.2020г. понедельник	<p align="center"><b>Разминка</b></p> <p>Гимнастика – 10 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков.</p> <p align="center"><b>Основная часть</b></p> <p>ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 30 раз/3 x 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 70 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 3 x 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 50 раз выпрыгивания с низкого седа – 2 x 35 раз/2 x 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 x 1,5 мин. имитация комбинаций – 3 x 1,5 мин.</p> <p align="center"><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>	<p align="center"><b>Разминка</b></p> <p>Гимнастика – 10 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков.</p> <p align="center"><b>Основная часть</b></p> <p>ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 30 раз/3 x 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 100 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 3 x 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 50 раз выпрыгивания с низкого седа – 2 x 35 раз/35 раз + 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 x 2 мин. имитация комбинаций – 3 x 2 мин. имитация приемов с резиной</p> <p align="center"><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>
12.05.2020г. вторник	<p align="center"><b>Разминка</b></p> <p>Гимнастика – 10 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков.</p> <p align="center"><b>Основная часть</b></p> <p>ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 30 раз/3 x 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 70 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 3 x 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 50 раз выпрыгивания с низкого седа – 2 x 35 раз/2 x 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 x 1,5 мин. имитация комбинаций – 3 x 1,5 мин.</p> <p align="center"><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>	<p align="center"><b>Разминка</b></p> <p>Гимнастика – 10 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков.</p> <p align="center"><b>Основная часть</b></p> <p>ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 30 раз/3 x 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 100 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 3 x 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 50 раз выпрыгивания с низкого седа – 2 x 35 раз/35 раз + 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 x 2 мин. имитация комбинаций – 3 x 2 мин. имитация приемов с резиной</p> <p align="center"><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>
13.05.2020г. среда	<p align="center"><b>Разминка</b></p> <p>Гимнастика – 10 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков.</p> <p align="center"><b>Основная часть</b></p> <p>ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 30 раз/3 x 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 70 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 3 x 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 50 раз выпрыгивания с низкого седа – 2 x 35 раз/2 x 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 x 1,5 мин. имитация комбинаций – 3 x 1,5 мин.</p> <p align="center"><b>Заключительная часть</b></p>	<p align="center"><b>Разминка</b></p> <p>Гимнастика – 10 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков.</p> <p align="center"><b>Основная часть</b></p> <p>ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 30 раз/3 x 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 100 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 3 x 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 50 раз выпрыгивания с низкого седа – 2 x 35 раз/35 раз + 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 x 2 мин. имитация комбинаций – 3 x 2 мин. имитация приемов с резиной</p>

