

**План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов
отделения «Вольная борьба» с 30 марта по 5 апреля 2020 года**

Тренер Рыжков Евгений Александрович

Дата	Группа	
	ТГ-2	ГССМ-1
30.03.2020г. понедельник	<p align="center">Разминка</p> <p>Гимнастика – 10 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков.</p> <p align="center">Основная часть</p> <p>ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 25 раз/3 x 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 60 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 x 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 x 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 50 раз выпрыгивания с низкого седа – 2 x 30 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">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин</p>	<p align="center">Разминка</p> <p>Гимнастика – 10 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков.</p> <p align="center">Основная часть</p> <p>ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 25 раз/3 x 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 100 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 x 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 x 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 50 раз выпрыгивания с низкого седа – 2 x 30 раз/2 x 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">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин</p>
31.03.2020г. вторник	<p align="center">Разминка</p> <p>Гимнастика – 10 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков.</p> <p align="center">Основная часть</p> <p>ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 25 раз/3 x 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 60 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 x 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 x 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 50 раз выпрыгивания с низкого седа – 2 x 30 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">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин</p>	<p align="center">Разминка</p> <p>Гимнастика – 10 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков.</p> <p align="center">Основная часть</p> <p>ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 25 раз/3 x 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 100 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 x 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 x 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 50 раз выпрыгивания с низкого седа – 2 x 30 раз/2 x 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">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин</p>
01.04.2020г. среда	<p align="center">Разминка</p> <p>Гимнастика – 10 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков.</p> <p align="center">Основная часть</p> <p>ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 25 раз/3 x 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 60 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 x 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 x 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 50 раз выпрыгивания с низкого седа – 2 x 30 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">Заключительная часть</p>	<p align="center">Разминка</p> <p>Гимнастика – 10 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков.</p> <p align="center">Основная часть</p> <p>ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 25 раз/3 x 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 100 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 x 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 x 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 50 раз выпрыгивания с низкого седа – 2 x 30 раз/2 x 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 x 2 мин. имитация комбинаций – 3 x 2 мин. имитация приемов с резиной</p>

