

**План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов  
отделения «Вольная борьба» с 06 по 12 апреля 2020 года**

**Тренер-преподаватель Рыжков Вадим Евгеньевич**

Дата	Группа		
	БУС-2	БУС-3	БУС-3
06.04.2020г. понедельник	<p align="center"><b>Разминка</b></p> <p>Гимнастика – 5 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 300 прыжков.</p> <p align="center"><b>Основная часть</b></p> <p>ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 4 x 12 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 30 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 30 раз приседания – 3 x 25 раз</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 – 5 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 500 прыжков.</p> <p align="center"><b>Основная часть</b></p> <p>ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 15 раз/2 x 15 раз/15 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 40 раз выпрыгивания с низкого седа – 3 x 30 раз</p> <p>СФП: характерные движения в стойке – 3 x 1,5 мин.</p> <p align="center"><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>	<p><b>Выходной</b></p>
07.04.2020г. вторник	<p><b>Выходной</b></p>	<p><b>Выходной</b></p>	<p align="center"><b>Разминка</b></p> <p>Гимнастика – 5 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 500 прыжков.</p> <p align="center"><b>Основная часть</b></p> <p>ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 15 раз/2 x 15 раз/15 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 40 раз выпрыгивания с низкого седа – 3 x 30 раз</p> <p>СФП: характерные движения в стойке – 3 x 1,5 мин.</p> <p align="center"><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>
08.04.2020г. среда	<p align="center"><b>Разминка</b></p> <p>Гимнастика – 5 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 300 прыжков.</p> <p align="center"><b>Основная часть</b></p> <p>ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 4 x 12 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 30 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 30 раз приседания – 3 x 25 раз</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 – 5 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 500 прыжков.</p> <p align="center"><b>Основная часть</b></p> <p>ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 15 раз/2 x 15 раз/15 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 40 раз выпрыгивания с низкого седа – 3 x 30 раз</p> <p>СФП: отставление ног на ложный выпад – 3 x 1,5 мин.</p> <p align="center"><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>	<p><b>Выходной</b></p>

09.04.2020г. четверг	<b>Выходной</b>	<b>Выходной</b>	<p><b>Разминка</b> Гимнастика – 5 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 500 прыжков.</p> <p><b>Основная часть</b> ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 15 раз/2 x 15 раз/15 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 40 раз выпрыгивания с низкого седа – 3 x 30 раз</p> <p>СФП: отставление ног на ложный выпад – 3 x 1,5 мин.</p> <p><b>Заключительная часть</b> Упражнения на гибкость – 15 мин</p>
10.04.2020г. пятница	<p><b>Разминка</b> Гимнастика – 5 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 300 прыжков.</p> <p><b>Основная часть</b> ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 4 x 12 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 30 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 30 раз приседания – 3 x 25 раз</p> <p><b>Заключительная часть</b> Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>	<p><b>Разминка</b> Гимнастика – 5 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 500 прыжков.</p> <p><b>Основная часть</b> ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 15 раз/2 x 15 раз/15 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 40 раз выпрыгивания с низкого седа – 3 x 30 раз</p> <p>СФП: имитация прямого прохода в ноги – 3 x 1,5 мин.</p> <p><b>Заключительная часть</b> Упражнения на гибкость – 15 мин</p>	<p><b>Разминка</b> Гимнастика – 5 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 500 прыжков.</p> <p><b>Основная часть</b> ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 15 раз/2 x 15 раз/15 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 40 раз выпрыгивания с низкого седа – 3 x 30 раз</p> <p>СФП: имитация прямого прохода в ноги – 3 x 1,5 мин.</p> <p><b>Заключительная часть</b> Упражнения на гибкость – 15 мин</p>
11.04.2020г. суббота	<b>Выходной</b>	<p><b>Разминка</b> Гимнастика – 5 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 500 прыжков.</p> <p><b>Основная часть</b> ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 15 раз/2 x 15 раз/15 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 40 раз выпрыгивания с низкого седа – 3 x 30 раз</p> <p>СФП: Отброс ног СС прогибанием туловища – 3 x 1,5 мин.</p> <p><b>Заключительная часть</b> Упражнения на гибкость – 15 мин</p>	<p><b>Разминка</b> Гимнастика – 5 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 500 прыжков.</p> <p><b>Основная часть</b> ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 15 раз/2 x 15 раз/15 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 40 раз выпрыгивания с низкого седа – 3 x 30 раз</p> <p>СФП: Отброс ног СС прогибанием туловища – 3 x 1,5 мин.</p> <p><b>Заключительная часть</b> Упражнения на гибкость – 15 мин</p>
12.04.2020г. воскресенье	<b>Выходной</b>	<b>Выходной</b>	<b>Выходной</b>