

**План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов  
отделения «Вольная борьба» с 13 по 19 апреля 2020 года**

**Тренер-преподаватель Рыжков Вадим Евгеньевич**

Дата	Группа		
	БУС-2	БУС-3	БУС-3
13.04.2020г. понедельник	<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 – 4 x 14 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 30 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 30 раз приседания – 3 x 30 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 600 прыжков.</p> <p align="center"><b>Основная часть</b></p> <p>ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 20 раз/2 x 15 раз/15 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 50 раз выпрыгивания с низкого седа – 3 x 35 раз</p> <p>СФП: отставание 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>
14.04.2020г. 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 600 прыжков.</p> <p align="center"><b>Основная часть</b></p> <p>ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 20 раз/2 x 15 раз/15 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 50 раз выпрыгивания с низкого седа – 3 x 35 раз</p> <p>СФП: отставание 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>
15.04.2020г. среда	<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 – 4 x 14 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 30 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 30 раз приседания – 3 x 30 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 600 прыжков.</p> <p align="center"><b>Основная часть</b></p> <p>ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 20 раз/2 x 15 раз/15 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 50 раз выпрыгивания с низкого седа – 3 x 35 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>

16.04.2020г. четверг	<b>Выходной</b>	<b>Выходной</b>	<p><b>Разминка</b> Гимнастика – 5 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 600 прыжков.</p> <p><b>Основная часть</b> ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 20 раз/2 x 15 раз/15 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 50 раз выпрыгивания с низкого седа – 3 x 35 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 x 1,5 мин.</p> <p><b>Заключительная часть</b> Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>
17.04.2020г. пятница	<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 – 4 x 14 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 30 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 30 раз приседания – 3 x 30 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 600 прыжков.</p> <p><b>Основная часть</b> ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 20 раз/2 x 15 раз/15 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 50 раз выпрыгивания с низкого седа – 3 x 35 раз СФП: отброс ног с 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 600 прыжков.</p> <p><b>Основная часть</b> ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 20 раз/2 x 15 раз/15 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 50 раз выпрыгивания с низкого седа – 3 x 35 раз СФП: отброс ног с прогибанием туловища – 3 x 1,5 мин.</p> <p><b>Заключительная часть</b> Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>
18.04.2020г. суббота	<b>Выходной</b>	<p><b>Разминка</b> Гимнастика – 5 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 600 прыжков.</p> <p><b>Основная часть</b> ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 20 раз/2 x 15 раз/15 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 50 раз выпрыгивания с низкого седа – 3 x 35 раз 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 600 прыжков.</p> <p><b>Основная часть</b> ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 20 раз/2 x 15 раз/15 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 50 раз выпрыгивания с низкого седа – 3 x 35 раз СФП: имитация прямого прохода в ноги – 3 x 1,5 мин.</p> <p><b>Заключительная часть</b> Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>
19.04.2020г. воскресенье	<b>Выходной</b>	<b>Выходной</b>	<b>Выходной</b>