

**План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов
отделения «Вольная борьба» с 23 по 29 марта 2020 года**

Тренер-преподаватель Рыжков Вадим Евгеньевич

Дата	Группа		
	БУС-2	БУС-3	БУС-3
23.03.2020г. понедельник	<p align="center">Разминка</p> <p>Гимнастика – 5 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 300 прыжков.</p> <p align="center">Основная часть</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">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>	<p align="center">Разминка</p> <p>Гимнастика – 5 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 500 прыжков.</p> <p align="center">Основная часть</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">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>	<p>Выходной</p>
24.03.2020г. вторник	<p>Выходной</p>	<p>Выходной</p>	<p align="center">Разминка</p> <p>Гимнастика – 5 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 500 прыжков.</p> <p align="center">Основная часть</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">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>
25.03.2020г. среда	<p align="center">Разминка</p> <p>Гимнастика – 5 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 300 прыжков.</p> <p align="center">Основная часть</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">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>	<p align="center">Разминка</p> <p>Гимнастика – 5 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 500 прыжков.</p> <p align="center">Основная часть</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">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>	<p>Выходной</p>

26.03.2020г. четверг	Выходной	Выходной	<p>Разминка Гимнастика – 5 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 500 прыжков.</p> <p>Основная часть 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>Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин</p>
27.03.2020г. пятница	<p>Разминка Гимнастика – 5 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 300 прыжков.</p> <p>Основная часть 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>Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>	<p>Разминка Гимнастика – 5 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 500 прыжков.</p> <p>Основная часть 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>Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин</p>	<p>Разминка Гимнастика – 5 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 500 прыжков.</p> <p>Основная часть 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>Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин</p>
28.03.2020г. суббота	Выходной	<p>Разминка Гимнастика – 5 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 500 прыжков.</p> <p>Основная часть 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>Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин</p>	<p>Разминка Гимнастика – 5 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 500 прыжков.</p> <p>Основная часть 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>Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин</p>
29.03.2020г. воскресенье	Выходной	Выходной	Выходной