

**План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов
МКУ СШ «Колос» отделения «Вольная борьба», для группы НП-3 с 01 по 30 июня 2020 года**

Тренер – Утов Руслан Нажмудинович

Дата	Группа
	НП-3
01.06.2020г. понедельник	Разминка Гимнастика - 5 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. Основная часть 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 приседание 3 x 30 раз Заключительная часть
02.06.2020г. вторник	Выходной
03.06.2020г. среда	Выходной
04.06.2020г. четверг	Разминка Гимнастика - 5 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. Основная часть 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 приседание 3 x 30 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
05.06.2020г. пятница	Разминка Гимнастика - 5 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. Основная часть 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 приседание 3 x 25 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
06.06.2020г. суббота	Разминка Гимнастика - 5 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. Основная часть 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 приседание 3 x 30 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.

07.06.2020г. воскресенье	Разминка Гимнастика - 5 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. Основная часть 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 приседание 3 x 30 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин
08.06.2020г. понедельник	Разминка Гимнастика - 5 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. Основная часть 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 приседание 3 x 30 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
09.06.2020г. вторник	Выходной
10.06.2020г. среда	Выходной
11.06.2020г. четверг	Теория: Правила ТБ, профилактика травматизма - ССЫЛКА Разминка Гимнастика - 5 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. Основная часть 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 приседание 3 x 30 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
12.06.2020г. пятница	Разминка Гимнастика - 5 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. Основная часть 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 приседание 3 x 25 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
13.06.2020г. суббота	Разминка Гимнастика - 5 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. Основная часть 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 приседание 3 x 30 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.

14.06.2020г. Воскресенье	Разминка Гимнастика - 5 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. Основная часть 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 приседание 3 x 30 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
15.06.2020г. понедельник	Разминка Гимнастика - 5 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. Основная часть 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 приседание 3 x 30 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
16.06.2020г. вторник	Выходной
17.06.2020г. среда	Выходной
18.06.2020г. четверг	Разминка Гимнастика - 5 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. Основная часть 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 приседание 3 x 30 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
19.06.2020г. пятница	Разминка Гимнастика - 5 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. Основная часть 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 приседание 3 x 25 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
20.06.2020г. суббота	Разминка Гимнастика - 5 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. Основная часть 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 приседание 3 x 30 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.

21.06.2020г. воскресенье	Разминка Гимнастика - 5 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. Основная часть 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 приседание 3 x 30 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
22.06.2020г. понедельник	Разминка Гимнастика - 5 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. Основная часть 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 приседание 3 x 30 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
23.06.2020г. вторник	Выходной
24.06.2020г. среда	Выходной
25.06.2020г. четверг	Разминка Гимнастика - 5 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. Основная часть 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 приседание 3 x 30 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
26.06.2020г. пятница	Разминка Гимнастика - 5 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. Основная часть 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 приседание 3 x 25 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
27.06.2020г. суббота	Разминка Гимнастика - 5 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. Основная часть 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 приседание 3 x 30 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
28.06.2020г. воскресенье	Разминка Гимнастика - 5 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. Основная часть 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 приседание 3 x 30 раз Заключительная часть

	Упражнения на гибкость - 15 мин.
29.06.2020г. понедельник	Разминка Гимнастика - 5 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. Основная часть 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 приседание 3 x 30 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
30.06.2020 Вторник	Выходной