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
дата	НП-3
01.06.2020г.	Разминка
понедельник	Гимнастика - 5 мин.
	Общеразвивающие упражнения - 10 мин.
	Скакалка до 500 прыжков.
	Основная часть
	ОФП: сгибание/разгибание рук, в упоре лежа - 4 х 14 раз
	сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 30 раз,
	разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 30 раз приседание 3 х 30 раз
	Заключительная часть
02.06.2020г.	Выходной
вторник	
03.06.2020г	Выходной
среда	DDINGHIOII
04.06.2020г.	Разминка
четверг	Гимнастика - 5 мин.
	Общеразвивающие упражнения - 10 мин.
	Скакалка до 500 прыжков.
	Основная часть
	ОФП: сгибание/разгибание рук, в упоре лежа - 4 х 14 раз
	сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 30 раз,
	разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 30 раз приседание 3 х 30 раз
	Francisco de la companya del la companya de la comp
	Заключительная часть
	Упражнения на гибкость - 15 мин.
05.06.2020г.	Разминка
пятница	Гимнастика - 5 мин.
	Общеразвивающие упражнения - 10 мин.
	Скакалка до 500 прыжков.
	Основная часть
	ОФП: сгибание/разгибание рук, в упоре лежа - 4 х 14 раз
	сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 30 раз,
	разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 30 раз приседание 3 х 25 раз
	Заключительная часть
	Упражнения на гибкость - 15 мин.
06.06.2020г.	Разминка
суббота	Гимнастика - 5 мин.
	Общеразвивающие упражнения - 10 мин.
	Скакалка до 500 прыжков.
	Основная часть
	ОФП: сгибание/разгибание рук, в упоре лежа - 4 х 14 раз
	сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 30 раз,
	разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 30 раз приседание 3 х 30 раз
	Заменовито и над насть
	Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
	р прампения на гиокость - 13 мин.

07.06.2020г.	n.
воскресенье	Разминка
воскрессные	Гимнастика - 5 мин.
	Общеразвивающие упражнения - 10 мин.
	Скакалка до 500 прыжков.
	Основная часть
	ОФП: сгибание/разгибание рук, в упоре лежа - 4 х 14 раз
	сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 30 раз,
	разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 30 раз приседание 3 х 30 раз
	Заключительная часть
	Упражнения на гибкость - 15 мин
08.06.2020г.	Разминка
понедельник	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 х 30 раз, разгибание туловища,
	лежа на животе - 3 х 30 раз приседание 3 х 30 раз
	вежа на животе - 3 x 30 раз приседание 3 x 30 раз Заключительная часть
	Упражнения на гибкость - 15 мин.
09.06.2020г.	1
вторник	Выходной
вторник	
10.06.2020г	Выходной
среда	ΣΕΙΙΟΑΙΙΟΙ
_	
11.06.2020г.	Теория: Правила ТБ, профилактика травматизма - <u>ССЫЛКА</u>
четверг	Разминка
_	Гимнастика - 5 мин.
	Общеразвивающие упражнения - 10 мин.
	Скакалка до 500 прыжков.
	Основная часть
	ОФП: сгибание/разгибание рук, в упоре лежа - 4 х 14 раз
	сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 30 раз, разгибание туловища,
	лежа на животе - 3 х 30 раз приседание 3 х 30 раз
	Заключительная часть
	Упражнения на гибкость - 15 мин.
12.06.2020г.	Разминка
пятница	Гимнастика - 5 мин.
	Общеразвивающие упражнения - 10 мин.
	Скакалка до 500 прыжков.
	Основная часть
	ОФП: сгибание/разгибание рук, в упоре лежа - 4 х 14 раз
	сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 30 раз, разгибание туловища,
	лежа на животе - 3 х 30 раз приседание 3 х 25 раз
	Заключительная часть
	Упражнения на гибкость - 15 мин.
13.06.2020г.	Разминка
суббота	Гимнастика - 5 мин.
	Общеразвивающие упражнения - 10 мин.
	Скакалка до 500 прыжков.
	Основная часть
	Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук, в упоре лежа - 4 x 14 раз
	сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 30 раз, разгибание туловища,
	лежа на животе - 3 х 30 раз приседание 3 х 30 раз
	лежа на животе - 3 x 30 раз приседание 3 x 30 раз Заключительная часть
1	Упражнения на гибкость - 15 мин.

14.06.2020г.	Разминка
Воскресенье	Гимнастика - 5 мин.
	Общеразвивающие упражнения - 10 мин.
	Скакалка до 500 прыжков.
	Основная часть
	ОФП: сгибание/разгибание рук, в упоре лежа - 4 х 14 раз
	сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 30 раз, разгибание туловища,
	лежа на животе - 3 х 30 раз приседание 3 х 30 раз
	Заключительная часть
15.06.2020	Упражнения на гибкость - 15 мин.
15.06.2020г.	Разминка
понедельник	Гимнастика - 5 мин.
	Общеразвивающие упражнения - 10 мин.
	Скакалка до 500 прыжков.
	Основная часть
	ОФП: сгибание/разгибание рук, в упоре лежа - 4 х 14 раз
	сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 30 раз, разгибание туловища, лежа на
	животе - 3 х 30 раз приседание 3 х 30 раз
	Заключительная часть
	Упражнения на гибкость - 15 мин.
16.06.2020г.	Выходной
вторник	
17.06.2020г.	n
	Выходной
среда	
18.06.2020г.	Разминка
четверг	Гимнастика - 5 мин.
	Общеразвивающие упражнения - 10 мин.
	Скакалка до 500 прыжков.
	Основная часть
	ОФП: сгибание/разгибание рук, в упоре лежа - 4 х 14 раз
	сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 30 раз, разгибание туловища, лежа на
	животе - 3 х 30 раз приседание 3 х 30 раз
	Заключительная часть
	Упражнения на гибкость - 15 мин.
19.06.2020г.	Разминка
пятница	Гимнастика - 5 мин.
	Общеразвивающие упражнения - 10 мин.
	Скакалка до 500 прыжков.
	Основная часть
	ОФП: сгибание/разгибание рук, в упоре лежа - 4 х 14 раз
	сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 30 раз, разгибание туловища, лежа на
	животе - 3 х 30 раз приседание 3 х 25 раз
	Заключительная часть
20.06.2020	Упражнения на гибкость - 15 мин.
20.06.2020г.	Разминка
суббота	Гимнастика - 5 мин.
	Общеразвивающие упражнения - 10 мин.
	Скакалка до 500 прыжков.
	Основная часть
	ОФП: сгибание/разгибание рук, в упоре лежа - 4 х 14 раз
	сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 30 раз, разгибание туловища, лежа на
	животе - 3 х 30 раз приседание 3 х 30 раз
	Заключительная часть
	Упражнения на гибкость - 15 мин.
	<u>l</u> =

21.06.2020г.	Разминка
воскресенье	Гимнастика - 5 мин.
	Общеразвивающие упражнения - 10 мин.
	Скакалка до 500 прыжков.
	Основная часть
	ОФП: сгибание/разгибание рук, в упоре лежа - 4 х 14 раз
	сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 30 раз, разгибание туловища, лежа на
	животе - 3 х 30 раз приседание 3 х 30 раз
	Заключительная часть
	Упражнения на гибкость - 15 мин.
22.06.2020г.	Разминка
понедельник	Гимнастика - 5 мин.
	Общеразвивающие упражнения - 10 мин.
	Скакалка до 500 прыжков.
	Основная часть
	ОФП: сгибание/разгибание рук, в упоре лежа - 4 х 14 раз
	сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 30 раз, разгибание туловища, лежа на
	животе - 3 х 30 раз приседание 3 х 30 раз
	Заключительная часть
	Упражнения на гибкость - 15 мин.
23.06.2020г.	Выходной
вторник	DUAGAIOII
24.06.2020г.	Выходной
среда	
25.06.2020г.	Разминка
четверг	Гимнастика - 5 мин.
1	Общеразвивающие упражнения - 10 мин.
	Скакалка до 500 прыжков.
	Основная часть
	ОФП: сгибание/разгибание рук, в упоре лежа - 4 х 14 раз
	сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 30 раз, разгибание туловища, лежа на
	животе - 3 х 30 раз приседание 3 х 30 раз
	Заключительная часть
26.06.2020	Упражнения на гибкость - 15 мин.
26.06.2020г.	Разминка
пятница	Гимнастика - 5 мин.
	Общеразвивающие упражнения - 10 мин.
	Скакалка до 500 прыжков.
	Основная часть
	ОФП: сгибание/разгибание рук, в упоре лежа - 4 х 14 раз
	сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 30 раз, разгибание туловища, лежа на
	животе - 3 х 30 раз приседание 3 х 25 раз
	Заключительная часть
	Упражнения на гибкость - 15 мин.
27.06.2020г.	Разминка
суббота	Гимнастика - 5 мин.
	Общеразвивающие упражнения - 10 мин.
	Скакалка до 500 прыжков.
	Основная часть
	ОФП: сгибание/разгибание рук, в упоре лежа - 4 х 14 раз
	сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 30 раз, разгибание туловища, лежа на
	животе - 3 х 30 раз приседание 3 х 30 раз
	Заключительная часть
	Упражнения на гибкость - 15 мин.
28.06.2020г.	Разминка
воскресенье	Гимнастика - 5 мин.
	Общеразвивающие упражнения - 10 мин.
	Скакалка до 500 прыжков.
	Основная часть
	ОФП: сгибание/разгибание рук, в упоре лежа - 4 х 14 раз
	сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 30 раз, разгибание туловища, лежа на
	животе - 3 х 30 раз приседание 3 х 30 раз
	Заключительная часть

	Упражнения на гибкость - 15 мин.
29.06.2020г.	Разминка
понедельник	Гимнастика - 5 мин.
	Общеразвивающие упражнения - 10 мин.
	Скакалка до 500 прыжков.
	Основная часть
	ОФП: сгибание/разгибание рук, в упоре лежа - 4 х 14 раз
	сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 30 раз, разгибание туловища, лежа на
	животе - 3 х 30 раз приседание 3 х 30 раз
	Заключительная часть
	Упражнения на гибкость - 15 мин.
30.06.2020	Выходной
Вторник	