План тренировочных занятий для самостоятельных подготовки спортсменов отделения «Вольная борьба» с 04 по 31 мая 2020 года

Тренер Утов Руслан Нажмудинович

Дата	Группа
	НП-3
04.05.2020г. понедельник	**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.
05.05.2020г. вторник	**Выходной**
06.05.2020г среда	**Выходной**
07.05.2020г. 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.
08.05.2020г. пятница	**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 25 раз **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.
09.05.2020г. суббота	**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.

10.05.2020г. воскресенье	**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
11.05.2020г. понедельник	**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.
12.05.2020г. вторник	**Выходной**
13.05.2020г среда	**Выходной**
14.05.2020г. 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.
15.05.2020г. пятница	**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 25 раз **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.
16.05.2020г. суббота	**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.

17.05.2020г. воскресенье	**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.
18.05.2020г. понедельник	**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.
19.05.2020г. вторник	**Выходной**
20.05.2020г. среда	**Выходной**
21.05.2020г. 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.
22.05.2020г. пятница	**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 25 раз **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.
23.05.2020г. суббота	**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.

24.05.2020г. воскресенье	**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.
25.05.2020г. понедельник	**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.
26.05.2020г. вторник	**Выходной**
27.05.2020г. среда	**Выходной**
28.05.2020г. 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.
29.05.2020г. пятница	**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 25 раз **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.
30.05.2020г. суббота	**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.

31.05.2020г. воскресенье	**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.