План тренировочных занятий для самостоятельных подготовки спортсменов отделения «Вольная борьба» с 06 апреля по 03 мая 2020 года

Тренер Утов Руслан Нажмудинович

Дата	Группа
	НП-3
06.04.2020г. 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.
07.04.2020г. вторник	**Выходной**
08.04.2020г. среда	**Выходной**
09.04.2020г. 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.
10.04.2020г. 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.
11.04.2020г. 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.
12.04.2020г. 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.

13.04.2020г. 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.
14.04.2020г. вторник	**Выходной**
15.04.2020г. среда	**Выходной**
16.04.2020г. 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.
17.04.2020г. 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.
18.04.2020г. 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.
19.04.2020г. 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.
20.04.2020г. 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.
21.04.2020г. вторник	**Выходной**

22.04.2020г. среда	**Выходной**
23.04.2020г. 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.
24.04.2020г. 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.
25.04.2020г. 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.
26.04.2020г. 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.
27.04.2020г. 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.
28.04.2020г. вторник	**Выходной**
29.04.2020г. среда	**Выходной**
30.04.2020г. 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.
01.05.2020г. 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.
02.05.2020г. 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.
03.05.2020г. 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.