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

Тренер Утов Руслан Нажмудинович

Дата	Группа	
	ТГ-3	**ТГ-4**
04.05.2020г. понедельник	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 70 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 х 35 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 70 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 х 35 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.
05.05.2020г. вторник	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 70 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 х 35 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 70 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 х 35 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.
06.05.2020г среда	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 70 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 х 35 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 70 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 х 35 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.

07.05.2020г. четверг	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 70 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 х 35 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 70 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 х 35 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.
08.05.2020г. пятница	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 70 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 х 35 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 70 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 х 35 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.
09.05.2020г. суббота	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 70 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 х 35 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 70 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 х 35 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.
10.05.2020г. воскресенье	**Выходной**	**Выходной**
11.05.2020г. понедельник	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. **Основная часть** ОФП:	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. **Основная часть** ОФП:

	сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 70 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 х 35 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.	сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 70 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 х 35 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.
12.05.2020г. вторник	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 70 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 х 35 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 70 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 х 35 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.
13.05.2020г среда	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 70 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 х 35 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 70 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 х 35 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.
14.05.2020г. четверг	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 70 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 х 35 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП:	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 70 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 х 35 раз/2 х 30 раз/30 раз

	характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.	СФП: характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.
15.05.2020г. пятница	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 70 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 х 35 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 70 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 х 35 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.
16.05.2020г. суббота	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 70 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 х 35 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 70 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 х 35 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.
17.05.2020г. воскресенье	**Выходной**	**Выходной**
18.05.2020г. понедельник	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 70 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 х 35 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 70 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 х 35 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.

19.05.2020г. вторник	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 70 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 х 35 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 70 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 х 35 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.
20.05.2020г среда	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 70 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 х 35 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 70 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 х 35 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.
21.05.2020г. четверг	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 70 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 х 35 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 70 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 х 35 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.
22.05.2020г. пятница	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25

	раз подтягивание на перекладине - не менее 70 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 х 35 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.	раз подтягивание на перекладине - не менее 70 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 х 35 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.
23.05.2020г. суббота	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 70 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 х 35 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 70 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 х 35 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.
24.05.2020г. воскресенье	**Выходной**	**Выходной**
25.05.2020г. понедельник	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 70 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 х 35 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 70 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 х 35 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.
26.05.2020г. вторник	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 70 раз	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 70 раз

	сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 х 35 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.	сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 х 35 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.
27.05.2020г среда	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 70 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 х 35 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 70 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 х 35 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.
28.05.2020г. четверг	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 70 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 х 35 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 70 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 х 35 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.
29.05.2020г. пятница	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 70 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 50 раз выпрыгивания с	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 70 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 50 раз

	низкого седа -2 х 35 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.	выпрыгивания с низкого седа -2 х 35 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.
30.05.2020г. суббота	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 70 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 х 35 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 70 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 х 35 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.
31.05.2020г. воскресенье	**Выходной**	**Выходной**