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

Тренер Утов Руслан Нажмудинович

Дата	**Группа**	
	ТГ-3	**ТГ-4**
06.04.2020г. 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.
07.04.2020г. вторник	**Выходной**	**Выходной**
08.04.2020г 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.

09.04.2020г. 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.
10.04.2020г. 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.
11.04.2020г. 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.

12.04.2020г. воскресенье	**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.
13.04.2020г. 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.
14.04.2020г. вторник	**Выходной**	**Выходной**
15.04.2020г 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.

16.04.2020г. 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.
17.04.2020г. 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.
18.04.2020г. 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.

19.04.2020г. воскресенье	**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.
20.04.2020г. 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.
21.04.2020г. вторник	**Выходной**	**Выходной**
22.04.2020г. 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.

23.04.2020г. 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.
24.04.2020г. 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.
25.04.2020г. 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.

26.04.2020г. воскресенье	**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.
27.04.2020г. 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.
28.04.2020г. вторник	**Выходной**	**Выходной**
29.04.2020г 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.

30.04.2020г. 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.
01.05.2020г. 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.
02.05.2020г. 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.

03.05.2020г. воскресенье	**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.