План тренировочных занятий для самостоятельных подготовки спортсменов отделения «Вольная борьба» с 23 марта по 05 апреля 2020 года

Тренер Утов Руслан Нажмудинович

Дата	Группа	
	ТГ-3	**ТГ-4**
23.03.2020г. понедельник	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 500 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 30 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 30 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 х 25 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.
24.03.2020г. вторник	**Выходной**	**Выходной**
25.03.2020г среда	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 50 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 30 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 30 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 30 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.
26.03.2020г. четверг	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 50 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 30 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 30 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.

27.03.2020г. пятница	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 50 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 30 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 30раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 30 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.
28.03.2020г. суббота	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 50раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 30 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 30 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 30раз 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.
29.03.2020г. воскресенье	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 50 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 30 раз подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 30 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 30раз 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.

30.03.2020г. 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.
31.03.2020г. вторник	**Выходной**	**Выходной**
01.04.2020г 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.
02.04.2020г. 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.

03.04.2020г. 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.
04.04.2020г. 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.
05.04.2020г. 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.