План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов
МКУ СШ «Колос» отделения «Вольная борьба», для групп ТГ-3 с 08 по 14 июня 2020 года

Тренер – Хамуков Анзор Анатольевич

Дата	**Группа**	
	ТГ-3	**ТГ-3**
08.06.2020г. 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.
09.06.2020г. 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.

10.06.2020г 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.
11.06.2020г. 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.
12.06.2020г. 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.

13.06.2020г. 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.
14.06.2020г. воскресенье	**Выходной**	**Выходной**