**ПЛАН**
**тренировочных занятий для самостоятельных подготовки спортсменов**
**отделения «Вольная борьба» с 01 июня по 07 июня 2020 года**

**Тренер - Хатажуков М.М.**

| **Дата** | **Группа** |
|---|---|
| | **НП-2** |
| 01.06.2020г.<br>понедельник | **Разминка**<br>Гимнастика - 10 мин.<br>Общеразвивающие упражнения - 10 мин.<br>Скакалка до 500 прыжков. https://youtu.be/RfcYle7sg2c<br>**Теория-15 мин**<br>**Основная часть**<br>ОФП:<br>сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз<br>https://youtu.be/t1B_JsKSSkQ<br>подтягивание на перекладине - не менее 50 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз<br>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<br>https://youtu.be/Y4-tGLB_OYo<br>СФП:<br>характерные движения в стойке - 3 х 2 мин.<br>имитация комбинаций - 3 х 2 мин. https://youtu.be/8Mm8ehy9Cis |
| 02.06.2020г.<br>вторник | **Разминка**<br>Гимнастика - 10 мин.<br>Общеразвивающие упражнения - 10 мин.<br>Скакалка до 500 прыжков. https://youtu.be/RfcYle7sg2c<br>**Основная часть**<br>ОФП:<br>сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз<br>подтягивание на перекладине - не менее 50 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз<br>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<br>https://youtu.be/Y4-tGLB_OYo<br><br>СФП:<br>характерные движения в стойке - 3 х 2 мин.<br>имитация комбинаций - 3 х 2 мин. https://youtu.be/8Mm8ehy9Cis |

| | |
|---|---|
| 03.06.2020г.<br>среда | **Разминка**<br>Гимнастика - 10 мин.<br>Общеразвивающие упражнения - 10 мин.<br>Скакалка до 500 прыжков. https://youtu.be/RfcYle7sg2c<br>**Основная часть**<br>ОФП:<br>сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз<br>подтягивание на перекладине - не менее 50 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз<br>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 https://youtu.be/Y4-tGLB_OYo<br><br>СФП:<br>характерные движения в стойке - 3 х 2 мин.<br>имитация комбинаций - 3 х 2 мин. https://youtu.be/8Mm8ehy9Cis<br><br>**Заключительная часть**<br>Упражнения на гибкость - 15 мин. https://youtu.be/t1B_JsKSSkQ |
| 04.06.2020г.<br>четверг | **Разминка**<br>Гимнастика - 10 мин.<br>Общеразвивающие упражнения - 10 мин.<br>Скакалка до 500 прыжков. https://youtu.be/RfcYle7sg2c<br>**Основная часть**<br>ОФП:<br>сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз<br>подтягивание на перекладине - не менее 50 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз<br>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 https://youtu.be/Y4-tGLB_OYo<br>СФП:<br>характерные движения в стойке - 3 х 2 мин.<br>имитация комбинаций - 3 х 2 мин. https://youtu.be/8Mm8ehy9Cis<br><br>**Заключительная часть**<br>Упражнения на гибкость - 15 мин. https://youtu.be/t1B_JsKSSkQ |
| 05.06.2020г.<br>пятница | **Разминка**<br>Гимнастика - 10 мин.<br>Общеразвивающие упражнения - 10 мин.<br>Скакалка до 500 прыжков. https://youtu.be/RfcYle7sg2c<br>**Основная часть**<br>ОФП:<br>сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз<br>подтягивание на перекладине - не менее 50 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз<br>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 https://youtu.be/Y4-tGLB_OYo<br>СФП:<br>характерные движения в стойке - 3 х 2 мин.<br>имитация комбинаций - 3 х 2 мин. https://youtu.be/8Mm8ehy9Cis<br><br>**Заключительная часть**<br>Упражнения на гибкость - 15 мин. https://youtu.be/t1B_JsKSSkQ |

| | |
|---|---|
| 06.06.2020г.<br>суббота | **Разминка**<br>Гимнастика - 10 мин.<br>Общеразвивающие упражнения - 10 мин.<br>Скакалка до 500 прыжков. https://youtu.be/RfcYle7sg2c<br>**Основная часть**<br>ОФП:<br>сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз<br>подтягивание на перекладине - не менее 50 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз<br>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 https://youtu.be/Y4-tGLB_OYo<br>СФП:<br>характерные движения в стойке - 3 х 2 мин.<br>имитация комбинаций - 3 х 2 мин. https://youtu.be/8Mm8ehy9Cis<br><br>**Заключительная часть**<br>Упражнения на гибкость - 15 мин. https://youtu.be/t1B_JsKSSkQ |