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

Тренер – Хатажуков М.М.

Дата	Группа	
	ТГ-1	**ТГ-2**
01.06.2020г. понедельник	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. https://youtu.be/RfcYle7sg2c **Теория-15 мин** **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз https://youtu.be/t1B_JsKSSkQ 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 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 СФП: характерные движения в стойке - 3 х 2 мин. имитация комбинаций - 3 х 2 мин. https://youtu.be/8Mm8ehy9Cis **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. https://youtu.be/RfcYle7sg2c **Теория-15 мин** **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 https://youtu.be/Y4-tGLB_OYo СФП: характерные движения в стойке - 3 х 3 мин. имитация комбинаций - 3 х 3 мин. https://youtu.be/8Mm8ehy9Cis **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.
02.06.2020г. вторник	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. https://youtu.be/RfcYle7sg2c **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 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 СФП: характерные движения в стойке - 3 х 2 мин. имитация комбинаций - 3 х 2 мин. https://youtu.be/8Mm8ehy9Cis **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин. https://youtu.be/t1B_JsKSSkQ	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. https://youtu.be/RfcYle7sg2c **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 https://youtu.be/Y4-tGLB_OYo СФП: характерные движения в стойке - 3 х 3 мин. имитация комбинаций - 3 х 3 мин. https://youtu.be/8Mm8ehy9Cis **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин. https://youtu.be/t1B_JsKSSkQ

03.06.2020г среда	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. https://youtu.be/RfcYle7sg2c **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 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 СФП: характерные движения в стойке - 3 х 2 мин. имитация комбинаций - 3 х 2 мин. https://youtu.be/8Mm8ehy9Cis **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин. https://youtu.be/t1B_JsKSSkQ	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. https://youtu.be/RfcYle7sg2c **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 https://youtu.be/Y4-tGLB_OYo СФП: характерные движения в стойке - 3 х 3 мин. имитация комбинаций - 3 х 3 мин. https://youtu.be/8Mm8ehy9Cis **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин. https://youtu.be/t1B_JsKSSkQ
04.06.2020г. четверг	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. https://youtu.be/RfcYle7sg2c **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 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 СФП: характерные движения в стойке - 3 х 2 мин. имитация комбинаций - 3 х 2 мин. https://youtu.be/8Mm8ehy9Cis **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин. https://youtu.be/t1B_JsKSSkQ	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. https://youtu.be/RfcYle7sg2c **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 https://youtu.be/Y4-tGLB_OYo СФП: характерные движения в стойке - 3 х 3 мин. имитация комбинаций - 3 х 3 мин. https://youtu.be/8Mm8ehy9Cis **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин. https://youtu.be/t1B_JsKSSkQ

05.06.2020г. пятница	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. https://youtu.be/RfcYle7sg2c **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 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 СФП: характерные движения в стойке - 3 х 2 мин. имитация комбинаций - 3 х 2 мин. https://youtu.be/8Mm8ehy9Cis **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин. https://youtu.be/t1B_JsKSSkQ	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. https://youtu.be/RfcYle7sg2c **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 https://youtu.be/Y4-tGLB_OYo СФП: характерные движения в стойке - 3 х 3 мин. имитация комбинаций - 3 х 3 мин. https://youtu.be/8Mm8ehy9Cis **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин. https://youtu.be/t1B_JsKSSkQ
06.06.2020г. суббота	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. https://youtu.be/RfcYle7sg2c **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 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 СФП: характерные движения в стойке - 3 х 2 мин. имитация комбинаций - 3 х 2 мин. https://youtu.be/8Mm8ehy9Cis **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин. https://youtu.be/t1B_JsKSSkQ	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. https://youtu.be/RfcYle7sg2c **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 https://youtu.be/Y4-tGLB_OYo СФП: характерные движения в стойке - 3 х 3 мин. имитация комбинаций - 3 х 3 мин. https://youtu.be/8Mm8ehy9Cis **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин. https://youtu.be/t1B_JsKSSkQ
07.06.2020г. воскресенье	Выходной	Выходной