

СОГЛАСОВАНО:

Зам.директора по УВР

 Калачикова Е.Х.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «Витойская ДЮСШ»

Нифонов В.В.

«18» января 2022г.

**План тренировочных занятий для самоподготовки спортсменов отделения «Вольная борьба» группы УТГ 1 г.о.
в формате дистанционного обучения с 18.01 по 22.01.2022 г. Тренер-преподаватель – Никифоров Э.А.**

	18.01.2022	19.01.2022
	Комплекс ОРУ Акробатика: Кувырки вперед, назад, стойка на голове, борцовские за бегания, покачивание на мосту, бланш, подъем разгибом, прыжки с колен, пере ползание на прямых руках. О.Ф.П: 1. приседание+планка 2. отжимание от пола с хлопками 5 по 15 раз 3. отброс ног+ бёрпи 5 по 25 раз. 4. планка Заминка: растяжка	Комплекс ОРУ Акробатика: Кувырки вперед, назад, стойка на голове, борцовские за бегания, покачивание на мосту, бланш, подъем разгибом, прыжки с колен, пере ползание на прямых руках. О.Ф.П: 1. Отжимание от стула 100 раз 2. Пресс+выпрыгивание 5 по 20 раз 3. отброс ног+выпрыгивание 5 по 25 раз. 4. планка Заминка: растяжка
20.01.2022	21.01.2022	22.01.2022
Акробатика: Кувырки вперед, назад, стойка на голове, борцовские за бегания, покачивание на мосту, бланш, подъем разгибом, прыжки с колен, пере ползание на прямых руках. О.Ф.П: 1. приседание 3 по 100 раз 2. отжимание от пола 5 по 30 раз 3. отброс ног 5 по 25 раз. 4. Бёрпи 200 раз. Заминка: растяжка	Комплекс ОРУ Акробатика: Кувырки вперед, назад, стойка на голове, борцовские за бегания, покачивание на мосту, бланш, подъем разгибом, прыжки с колен, пере ползание на прямых руках. О.Ф.П: 1. Прыжки на скакалке 150 раз. 2. Пресс+выпрыгивание 5 по 20 раз 3. отброс ног+выпрыгивание 5 по 25 раз. 4. упражнения для мышц спины и брюшного пресса. Заминка: растяжка	Комплекс ОРУ+бег на улице 2 км. Акробатика: Кувырки вперед, назад, стойка на голове, борцовские за бегания, покачивание на мосту, бланш, подъем разгибом, прыжки с колен, пере ползание на прямых руках. О.Ф.П: 1. приседание+планка 2. отжимание от пола с хлопками 5 по 15 раз 3. отброс ног+ бёрпи 5 по 25 раз. 4. планка Заминка: растяжка