

СОГЛАСОВАНО:
Зам.директора по УВР
Калачикова Е.Х.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ»
Нифонов В.В.
«18» января 2022г.

**План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов
отделения «Вольная борьба» ГНП 1 г.о. с 18 января по 22 января 2022 года тренер-преподаватель Сивцев А.С.**

	18.01.2022	19.01.2022
	Разминка Гимнастика – 5 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 4 x 14 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 30 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 30 раз приседания – 3 x 30 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин	Разминка Гимнастика – 5 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 4 x 14 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 30 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 30 раз приседания – 3 x 30 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин
20.01.2022	21.01.2022	22.01.2022
Разминка Гимнастика – 5 мин. общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 4 x 14 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 30 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 30 раз приседания – 3 x 30 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин.	Разминка Гимнастика – 5 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 4 x 14 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 30 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 30 раз приседания – 3 x 30 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин	Разминка Гимнастика – 5 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 4 x 14 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 30 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 30 раз приседания – 3 x 30 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин

СОГЛАСОВАНО:

Зам.директора по УВР

Калачикова Е.Х.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «Видойская ДЮСШ»
Нифонов В.В.
«18» января 2022г.

**План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов
отделения «Вольная борьба» ЭНП 1 г.о. с 24 января по 29 января 2022 года**

Тренер-преподаватель Сивцев А.С.

24.01.2022	25.01.2022	26.01.2022
Разминка Гимнастика – 5 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 4 x 14 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 30 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 30 раз приседания – 3 x 30 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин	https://youtu.be/ithjDDD7wKQ	Разминка Гимнастика – 5 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 4 x 14 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 30 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 30 раз приседания – 3 x 30 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин
27.01.2022	28.01.2022	29.01.2022
Разминка Гимнастика – 5 мин. общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 4 x 14 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 30 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 30 раз приседания – 3 x 30 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин.	Разминка Гимнастика – 5 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 4 x 14 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 30 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 30 раз приседания – 3 x 30 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин	https://youtu.be/m5fmScdN34Q