

СОГЛАСОВАНО:

Зам.директора по УВР

Калачикова Е.Х.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «Виллойская ДЮСШ»

Нионов В.В.

«18» января 2022г.

**План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов
отделения «Вольная борьба» ГНП 2 г.о. с 18 января по 22 января 2021 года тренер-преподаватель Сивцев А.С.**

	18.01.2022	19.01.2022
	Разминка Гимнастика – 5 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 600 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 20 раз/2 x 15 раз/15 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 50 раз выпрыгивания с низкого седа – 3 x 35 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 x 1,5 мин. Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин	Разминка Гимнастика – 5 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 600 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 20 раз/2 x 15 раз/15 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 50 раз выпрыгивания с низкого седа – 3 x 35 раз СФП: отброс ног с прогибанием туловища – 3 x 1,5 мин. 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 600 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 20 раз/2 x 15 раз/15 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 50 раз выпрыгивания с низкого седа – 3 x 35 раз СФП: отставание ног на ложный выпад – 3 x 1,5 мин. Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин	Разминка Гимнастика – 5 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 600 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 20 раз/2 x 15 раз/15 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 50 раз выпрыгивания с низкого седа – 3 x 35 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 x 1,5 мин. Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин	Разминка Гимнастика – 5 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 600 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 20 раз/2 x 15 раз/15 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 50 раз выпрыгивания с низкого седа – 3 x 35 раз СФП: имитация прямого прохода в ноги – 3 x 1,5 мин. Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин

СОГЛАСОВАНО:

Зам.директора по УВР

Калачикова Е.Х.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «Видюйская ДЮСШ»
Нионов В.В.
«24» января 2022г.

**План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов
отделения «Вольная борьба» ЭНП 2 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 700 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 700 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 Заклучительная 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 700 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 Заклучительная 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 Заклучительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин	https://youtu.be/m5fmScdN34Q