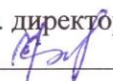


«СОГЛАСОВАНО»:
Зам. директора по УВР
 Калачикова Е. Х.

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

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

Тренер-преподаватель Харлампьев А.Н.

24.01.2022	25.01.2022	26.01.2022
Разминка Гимнастика - 5 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 300 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 4 x 12 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 x 30 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 x 30 раз приседания - 3 x 25 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.	Разминка Гимнастика - 5 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 300 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 4 x 12 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 x 30 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 x 30 раз приседания - 3 x 25 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.	Разминка Гимнастика - 5 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 300 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 4 x 12 раз сгибание/разгибание туловища лежа на спине - 3 x 30 раз разгибание туловища лежа на животе - 3 x 30 раз приседания - 3 x 25 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 300 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 4 x 12 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 x 30 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 x 30 раз приседания - 3 x 25 раз Заключительная часть У пражнения на гибкость - 15 мин.	Разминка Гимнастика - 5 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 300 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 4 x 12 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 x 30 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 x 30 раз приседания - 3 x 25 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.	Разминка Гимнастика - 5 мин. Общеразвивающие упражнения -10 мин. Скакалка до 300 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 4 x 12 раз сгибание/разгибание туловища лежа на спине - 3 x 30 раз разгибание туловища лежа на животе - 3 x 30 раз приседания - 3 x 25 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.