

«СОГЛАСОВАНО»:

Зам. директора по УВР

Калачикова Е. Х.

Директор МБУ ДО «Вилейская ДЮСШ»

Нифонов В.В.

«24» января 2022 г.

**План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов
отделения «Вольная борьба» ГНП 2 г.о. с 24 по 29 января 2020 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 500 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 x 15 раз/2 x 15 раз/15 раз сгибание/разгибание туловища лежа на спине - 3 x 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 x 40 раз выпрыгивания с низкого седа - 3 x 30 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 500 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 x 15 раз/2 x 15 раз/15 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 x 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 x 40 раз выпрыгивания с низкого седа - 3 x 30 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 500 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 x 15 раз/2 x 15 раз/15 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 x 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 x 40 раз выпрыгивания с низкого седа - 3 x 30 раз СФП: отставление ног на ложный выпад - 3 x 1,5 мин. 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 - 3 x 15 раз/2 x 15 раз/15 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 x 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 x 40 раз выпрыгивания с низкого седа - 3 x 30 раз СФП: отставление 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 500 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 x 15 раз/2 x 15 раз/15 раз сгибание/разгибание туловища лежа на спине - 3 x 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 x 40 раз выпрыгивания с низкого седа - 3 x 30 раз СФП: имитация прямого прохода в ноги - 3 x 1,5 мин. 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 - 3 x 15 раз/2 x 15 раз/15 раз сгибание/разгибание туловища лежа на спине - 3 x 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 x 40 раз выпрыгивания с низкого седа - 3 x 30 раз СФП: имитация прямого прохода в ноги - 3 x 1,5 мин. Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин