

«СОГЛАСОВАНО»:

Зам. директора по УВР

Калачикова Е. Х.

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор МБУ ДО «Видойская ДЮСШ»

Нифонов В.В.

«24» января 2022 г.

План тренировочных занятий

для самоподготовки спортсменов отделения «Вольная борьба» группы ЭНП 2 г.о.

в формате дистанционного обучения с 24.01 по 05.02.2022 г.

Тренер-преподаватель – Никифоров Э.А.

24.01.2022	25.01.2022	26.01.2022
Разминка Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 300 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 x 20 подтягивание на перекладине - не менее 5 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 2 x 30 раз подъем прямых ног лежа на спине - 2 x 30 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 x 30 раз выпрыгивания с низкого седа - 2 x 30 раз СФП: Имитация проходы в ноги - 3 x 1 мин. Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин	Разминка Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 300 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 x 20 раз подтягивание на перекладине - не менее 5 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 2 x 30 раз подъем прямых ног лежа на спине - 2 x 30 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 x 30 раз выпрыгивания с низкого седа - 2 x 30 раз СФП: Имитация отбрасывания ног - 3 x 1 мин. Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин	Разминка Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 300 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 x 20 раз подтягивание на перекладине - не менее 5 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 2 x 30 раз подъем прямых ног лежа на спине - 2 x 30 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 x 30 раз выпрыгивания с низкого седа - 2 x 30 раз СФП: Имитация проходы в ноги - 3 x 1 мин. Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин
27.01.2022	28.01.2022	29.01.2022
Разминка Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 300 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 x 20 раз подтягивание на перекладине - не менее 5 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 2 x 30 раз подъем прямых ног лежа на спине - 2 x 30 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 x 30 раз выпрыгивания с низкого седа - 2 x 30 раз СФП: Имитация проходы в ноги - 3 x 1 мин. Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин	Разминка Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 300 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 x 20 раз подтягивание на перекладине - не менее 5 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 2 x 30 раз подъем прямых ног лежа на спине - 2 x 30 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 x 30 раз выпрыгивания с низкого седа - 2 x 30 раз СФП: Имитация отбрасывания ног - 3 x 1 мин. Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин	Разминка Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 300 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 x 20 раз подтягивание на перекладине - не менее 5 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 2 x 30 раз подъем прямых ног лежа на спине - 2 x 30 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 x 30 раз выпрыгивания с низкого седа - 2 x 30 раз СФП: Имитация проходы в ноги - 3 x 1 мин. Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин
31.01.2022	01.02.2022	02.02.2022
https://youtu.be/fEd38LGcyLw 3 подхода	https://youtu.be/bPRel_jxaBQ	https://youtu.be/liZa3gRetF8
03.02.2022	04.02.2022	05.02.2022
https://youtu.be/c8-vz7Lw5Yk	https://youtu.be/vb3FJYHgUZA 3 подхода	https://youtu.be/diaWpPlC4_Q 3 подхода