

УТВЕРЖДАЮ  
И.о.директора МБУ ДО ДЮСШ  
Осипов Г.Д.  
«06» августа 2021 г.

**План реализации программы учебно-тренировочных занятий в дистанционном формате  
летней школы «BOOTUP» по виду спорта «Вольная борьба» 3 сезон**

Тренер-преподаватель: Никифоров Эдуард Андреевич

| <u>07.08.2021 г.</u><br>1 день                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <u>09.08.2021 г.</u><br>2 день                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <u>10.08.2021 г.</u><br>3 день                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Разминка<br>Гимнастика - 5 мин.<br>Общеразвивающие упражнения - 10 мин.<br>Скакалка до 300 прыжков.<br><b>Основная часть</b><br>ОФП:<br>сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 x 30 раз<br>сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 x 30 раз<br>разгибание туловища, лежа на животе - 3 x 30 раз<br><b>Заключительная часть</b><br>Упражнения на гибкость - 15 мин.            | Разминка<br>Гимнастика - 5 мин.<br>Общеразвивающие упражнения - 10 мин.<br>Скакалка до 300 прыжков.<br><b>Основная часть</b><br>ОФП:<br>сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 x 30 раз<br>сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 x 30 раз<br>разгибание туловища, лежа на животе - 3 x 30 раз<br>приседания - 3 x 50 раз<br><b>Заключительная часть</b><br>Упражнения на гибкость - 15 мин. | Разминка<br>Гимнастика - 5 мин.<br>Общеразвивающие упражнения - 10 мин.<br>Скакалка до 300 прыжков.<br><b>Основная часть</b><br>ОФП:<br>сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 x 30 раз<br>сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 x 30 раз<br>разгибание туловища, лежа на животе - 3 x 30 раз<br>приседания - 3 x 50 раз<br><b>Заключительная часть</b><br>Упражнения на гибкость - 15 мин. |
| <u>11.08.2021 г.</u><br>4 день                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <u>12.08.2021 г.</u><br>5 день                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <u>13.08.2021 г.</u><br>6 день                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Гимнастика - 5 мин.<br>Общеразвивающие упражнения - 10 мин.<br>Скакалка до 200 прыжков.<br><b>Основная часть</b><br>ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3x 30 раз<br>сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 x 30 раз<br>разгибание туловища, лежа на животе - 3 x 30 раз<br>приседания - 3 x 50 раз<br><b>Заключительная часть</b><br>Упражнения на гибкость - 15 мин. | Разминка<br>Гимнастика - 5 мин.<br>Общеразвивающие упражнения - 10 мин.<br>Скакалка до 300 прыжков.<br><b>Основная часть</b><br>ОФП:<br>сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3x 30 раз<br>сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 x 30 раз<br>разгибание туловища, лежа на животе - 3 x 30 раз<br>приседания - 3 x 30 раз<br><b>Заключительная часть</b><br>Упражнения на гибкость - 15 мин   | Разминка<br>Гимнастика - 5 мин.<br>Общеразвивающие упражнения - 10 мин.<br>Скакалка до 300 прыжков.<br><b>Основная часть</b><br>ОФП:<br>сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3x 30 раз<br>сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 x 30 раз<br>разгибание туловища, лежа на животе - 3 x 30 раз<br>приседания - 3 x 30 раз<br><b>Заключительная часть</b><br>Упражнения на гибкость - 15 мин   |
| <u>14.08.2021 г.</u><br>7 день                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <u>16.08.2021 г.</u><br>8 день                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <u>17.08.2021 г.</u><br>9 день                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Разминка<br>Гимнастика - 5 мин.<br>Общеразвивающие упражнения - 10 мин.<br>Скакалка до 300 прыжков.<br><b>Основная часть</b><br>ОФП:<br>сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3x 30 раз<br>сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 x 30 раз                                                                                                                                    | Разминка Гимнастика – 5 мин.<br>Общеразвивающие упражнения – 10 мин.<br>Скакалка до 300 прыжков.<br><b>Основная часть</b> ОФП:<br>сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 30 раз<br>сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 50 раз<br>разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 40 раз                                                                                                     | Кроссовая подготовка 30 мин.<br><b>Основная часть</b> ОФП:<br>сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 15 раз<br>сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 50 раз<br>разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 40 раз<br>выпрыгивания с низкого седа – 3 x 30 раз<br>СФП: характерные движения в                                                                                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| разгибание туловища, лежа на животе - 3 x 30 раз приседания - 3 x 50 раз<br><b>Заключительная часть</b><br>Упражнения на гибкость - 15 мин                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | выпрыгивания с низкого седа – 3 x 30 раз<br>СФП: характерные движения в стойке – 3 x 2 мин.<br>Заключительная часть<br>Упражнения на гибкость – 15 мин                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | стойке – 3 x 2 мин.<br>Заключительная часть<br>Упражнения на гибкость – 15 мин                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b><u>18.08.2021 г.</u></b><br>10 день                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b><u>19.08.2021 г.</u></b><br>11 день                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b><u>20.08.2021 г.</u></b><br>12 день                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Кроссовая подготовка<br>Основная часть ОФП:<br>сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 15 раз<br>сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 50 раз<br>разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 40 раз<br>выпрыгивания с низкого седа – 3 x 30 раз<br>СФП: характерные движения в стойке – 3 x 2 мин.<br>Заключительная часть<br>Упражнения на гибкость – 15 мин                                                                 | Кроссовая подготовка – 30 мин<br>Основная часть ОФП:<br>сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 15 раз<br>сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 50 раз<br>разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 40 раз<br>выпрыгивания с низкого седа – 3 x 30 раз<br>СФП: характерные движения в стойке – 3 x 2 мин.<br>Заключительная часть<br>Упражнения на гибкость – 15 мин                                                                                                                                | Кроссовая подготовка – 30 мин<br>Основная часть ОФП:<br>сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 15 раз<br>сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 50 раз<br>разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 40 раз<br>выпрыгивания с низкого седа – 3 x 30 раз<br>СФП: характерные движения в стойке – 3 x 2 мин.<br>Заключительная часть<br>Упражнения на гибкость – 15 мин |
| <b><u>21.08.2021 г.</u></b><br>13 день                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b><u>23.08.2021 г.</u></b><br>14 день                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b><u>24.08.2021 г.</u></b><br>15 день                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Кроссовая подготовка – 30 мин.<br>Основная часть ОФП:<br>сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 15 раз<br>сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 50 раз<br>разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 40 раз<br>выпрыгивания с низкого седа – 3 x 30 раз<br>СФП: характерные движения в стойке – 3 x 2 мин.<br>Заключительная часть<br>Упражнения на гибкость – 15 мин                                                       | Разминка<br>Состоит из общеразвивающих упражнений, которые можно выполнить в домашних условиях<br>Основная часть Круговая тренировка (каждое упражнение выполняется по 30 раз, между упражнениями отдых 10-15 сек, последний круг выполняется с максимальной интенсивностью):<br>(отжимания + приседания + выпады + выпрыгивания + приседания на одной ноге + пресс + спина) x 5 кругов<br>Вис на турнике (по возможности)<br>Заключительная часть<br>Акробатические упражнения<br>Упражнения на гибкость – 10 мин | Разминка<br>Состоит из общеразвивающих упражнений, которые можно выполнить в домашних условиях<br>Основная часть Имитация (каждый прием выполняется 3-4 мин):<br>нырки, переводы рук, борцовская стойка, отбросы ног, подвороты на броски.<br>Упражнения на шею: передний и задний мост на голове.<br>Заключительная часть<br>Упражнения на гибкость – 10 мин                       |
| <b><u>25.08.2021 г.</u></b><br>16 день                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b><u>26.08.2021 г.</u></b><br>17 день                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b><u>27.08.2021 г.</u></b><br>18 день                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Состоит из общеразвивающих упражнений, которые можно выполнить в домашних условиях<br>Основная часть Круговая тренировка (каждое упражнение выполняется по 35 раз, между упражнениями отдых 10-15 сек):<br>(отжимания + приседания + выпады + выпрыгивания + приседания на одной ноге + пресс + спина) x 5 круга<br>Вис на турнике (по возможности).<br>Скакалка до 300 прыжков<br>Заключительная часть<br>Упражнения на гибкость – 10 мин | Состоит из общеразвивающих упражнений, которые можно выполнить в домашних условиях<br>Основная часть Круговая тренировка (каждое упражнение выполняется по 30 раз, между упражнениями отдых 10-15 сек, последний круг выполняется с максимальной интенсивностью):<br>(отжимания + приседания + выпады + выпрыгивания + приседания на одной ноге + пресс + спина) x 5 кругов<br>Вис на турнике (по возможности)<br>Заключительная часть<br>Акробатические упражнения<br>Упражнения на гибкость – 10 мин             | Разминка<br>Состоит из общеразвивающих упражнений, которые можно выполнить в домашних условиях<br>Основная часть Имитация (каждый прием выполняется 3-4 мин):<br>нырки, переводы рук, борцовская стойка, отбросы ног, подвороты на броски.<br>Упражнения на шею: передний и задний мост на голове.<br>Заключительная часть<br>Упражнения на гибкость – 10 мин                       |

| <u>28.08.2021 г.</u><br>19 день                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <u>30.08.2021 г.</u><br>20 день                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <u>31.08.2021 г.</u><br>21 день                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Состоит из общеразвивающих упражнений, которые можно выполнить в домашних условиях</p> <p>Основная часть Круговая тренировка (каждое упражнение выполняется по 35 раз, между упражнениями отдых 10-15 сек):<br/>(отжимания + приседания + выпады + выпрыгивания + приседания на одной ноге + пресс + спина) x 5 круга</p> <p>Вис на турнике (по возможности).</p> <p>Скакалка до 300 прыжков</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость – 10 мин</p> | <p><b>Разминка</b> Гимнастика – 5 мин.</p> <p>Общеразвивающие упражнения – 10 мин.</p> <p>Скакалка до 300 прыжков.</p> <p><b>Основная часть</b> ОФП:<br/>сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 25 раз<br/>сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 25 раз<br/>разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 25 раз<br/>выпрыгивания с низкого седа – 3 x 25 раз</p> <p>СФП: характерные движения в стойке – 3 x 2 мин.</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин</p> | <p><b>Разминка</b> Гимнастика – 5 мин.</p> <p>Общеразвивающие упражнения – 10 мин.</p> <p>Скакалка до 300 прыжков.</p> <p><b>Основная часть</b> ОФП:<br/>сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 25 раз<br/>сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 25 раз<br/>разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 30 раз<br/>выпрыгивания с низкого седа – 3 x 30 раз</p> <p>СФП: имитация прямого прохода в ноги – 3 x 2 мин</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин</p> |