|  |  |
| --- | --- |
| День недели | Группы НП-1, НП-2, НП-3 |
| Понедельник | **Разминка:**- легкий бег 10мин.;- растяжка 10мин.**Основная часть:** имитация технических действий- нырки под руку 50 раз;- перевод руки (на правую) 30 раз;- перевод руки (на левую) 30 раз;-отбрасывание ног 50 раз;**Заключительная часть:** ОФП- отжимание 50 раз;- выпрыгивание 50 раз;- мост 50 раз. |
| Среда | **Разминка:**- легкий бег 10мин.;- растяжка 10мин.**Основная часть:** УПР на выносливость- кросс 4 км;- комплекс упражнений (отжимание 10 раз, лягушка 10 раз, пресс 10 раз, выпрыгивание 10 раз) 2-3 круга**Заключительная часть:** УПР на релаксацию- массаж |
| Пятница | **Разминка:**- легкий бег 10мин.;- растяжка 10мин.**Основная часть:** Теоретическая часть- судейская практика (повторение технических действий и их оценка по баллам);- видиопросмотр (видиоуроки, схватки из Чемпионатов Европы, мира, олимпийских игр);- **Заключительная часть:** ОФП- отжимание 50 раз;-пресс 50 раз;- выпрыгивание 50 раз;- мост 50 раз. |
| Суббота | **Разминка:** общеразвивающие упражнения- круговые движения (рук, ног, головы, тазобедренного сустава);**Основная часть:****-** кросс 5км.;- имитация технических действий 20 мин.;- **Заключительная часть:** ОФП- подтягивание 50 раз;- отжимание на брусьях 50 раз;выпрыгивание 50раз. |

**План самостоятельных тренировок по спортивной борьбе**

**План самостоятельных тренировок по спортивной борьбе**

|  |  |
| --- | --- |
| День недели | Группа ТЭ |
| Понедельник | **Разминка:**- легкий бег 20мин.;- растяжка 20мин.**Основная часть:** имитация технических действий- нырки под руку 50 раз;- перевод руки (на правую) 50 раз;- перевод руки (на левую) 50 раз;-отбрасывание ног 50 раз;**Заключительная часть:** ОФП- отжимание 3х30 раз;- выпрыгивание 50 раз;- мост 50 раз. |
| Вторник | **Разминка:**- легкий бег 20мин.;- растяжка 20мин.**Основная часть:** УПР на выносливость- кросс 8 км;- комплекс упражнений (отжимание 30 раз, лягушка 30 раз, пресс 30 раз, выпрыгивание 30 раз) 3-5 круга**Заключительная часть:** УПР на релаксацию |
| Среда | **Разминка:**- легкий бег 20мин.;- растяжка 20мин.**Основная часть:** имитация технических действий- проход в ногу (в правую) 50 раз;- проход в ногу (в левую) 50 раз;-отбрасывание ног 50 раз;**Заключительная часть:** ОФП- отжимание 3х30 раз;- выпрыгивание 50 раз;- мост 50 раз. |
| Четверг | **Разминка:**- легкий бег 20мин.;- растяжка 20мин.**Основная часть:** Теоретическая часть- судейская практика (повторение технических действий и их оценка по баллам);- видиопросмотр (видиоуроки, схватки из Чемпионатов Европы, мира, олимпийских игр);- **Заключительная часть:** ОФП- скакалка 20 мин;- упор головы 150 движений. |
| Пятница | **Разминка:** общеразвивающие упражнения- круговые движения (рук, ног, головы, тазобедренного сустава);**Основная часть:****-** кросс 10км.;- имитация технических действий 50 мин.;- **Заключительная часть:** ОФП- растяжка 10 мин.;- отжимание 6х30 раз;- работа с резиной 20мин. |