|  |  |
| --- | --- |
| 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. |