**ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ C 6.04 ПО 30.04**

**ТРЕНЕР АСВЕДОВ О.М**

|  |  |
| --- | --- |
| **6.04 ПОНЕДЕЛЬНИК** | **7.04 ВТОРНИК** |
| **Разминка****Гимнастика – 10 мин** **Общеразвивающие упражнения – 10 мин.** **Скакалка до 500 прыжков.** **Основная часть ОФП:** сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 15 раз. **подтягивание на перекладине** – не менее 20раз. сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 х 30 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа –2 х 30 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций – 3 х 1,5 мин.  **Заключительная часть Упражнения на гибкость** – 15 мин |  **Разминка** **Гимнастика – 10 мин.** **Общеразвивающие упражнения – 10 мин.** **Скакалка до 500 прыжков.** **Основная часть ОФП**: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 15 раз подтягивание на перекладине – не менее 20 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа –2 х 30 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций – 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин** |
| ***8.04 CРЕДА*** | **9.04 ЧЕТВЕРГ** |
| **Разминк а** **Гимнастика – 10 мин.** **Общеразвивающие упражнения – 10 мин.** **Скакалка до 500 прыжков.** **Основная часть ОФП**: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 15 раз подтягивание на перекладине – не менее 20 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа –2 х 30 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций – 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин** | **Разминка**  **Гимнастика – 10 мин.** **Общеразвивающие упражнения – 10 мин.** **Скакалка до 500 прыжков.** **Основная часть ОФП**: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 15 раз подтягивание на перекладине – не менее 20 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа –2 х 30 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций – 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин** |

|  |  |
| --- | --- |
| **10.04 ПЯТНИЦА** | **13.04 ПОНЕДЕЛЬНИК** |
| **РАЗМИНКА****Гимнастика – 10 мин.** **Общеразвивающие упражнения – 10 мин.** **Скакалка до 500 прыжков.** **Основная часть ОФП**: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 15 подтягивание на перекладине – не менее 20 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа –2 х 30 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций – 3 х 1,5 мин.  **Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин** | **Разминка****Гимнастика – 10 мин.** **Общеразвивающие упражнения – 10 мин.** **Скакалка до 600 прыжков**. **Основная часть ОФП**: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 20 раз подтягивание на перекладине – не менее 20 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа –2 х 30 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций – 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин** |
| **14.04 ВТОРНИК** | 15.04 СРЕДА |
|  **Разминка**Гимнастика – 10 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 600 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 20 раз подтягивание на перекладин20 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа –2 х 30 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций – 3 х 1,5 мин. Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин | **Разминка**Гимнастика – 10 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 600 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 20 раз подтягивание на перекладине – не менее 20раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа –2 х 30 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций – 3 х 1,5 мин. Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин |

|  |  |
| --- | --- |
| **16.04 ЧЕТВЕРГ** | **17.04 ПЯТНИЦА** |
| **Разминка****Гимнастика – 10 мин.** **Общеразвивающие упражнения – 10 мин.** **Скакалка до 600 прыжков.** **Основная часть ОФП:** сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 20 раз подтягивание на перекладине – не менее 20 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа –2 х 30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций – 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин** | **Разминка****Гимнастика – 10 мин.** **Общеразвивающие упражнения – 10 мин.** **Скакалка до 600 прыжков.** **Основная часть ОФП:** сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 20раз подтягивание на перекладине – не менее 20 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа –2 х 30 раз/2 х 30 СФП: характерные движения в стойке – 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций – 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин** |
| **20.04 ПОНЕДЕЛЬНИК** | **21.04 ВТОРНИК** |
| **Разминка****Гимнастика – 10 мин.** **Общеразвивающие упражнения – 10 мин.** **Скакалка до 600 прыжков.** **Основная часть ОФП:** сгибание/разгибание рук в упоре лежа –3 х 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 25 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа –2 х 30 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций – 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин** | **Разминка****Гимнастика – 10 мин.** **Общеразвивающие упражнения – 10 мин.** **Скакалка до 600 прыжков.** **Основная часть ОФП**: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 25 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа –2 х 30 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций – 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин** |

|  |  |
| --- | --- |
| **22.04 СРЕДА** | **23.04 ЧЕТВЕРГ** |
| **Разминка****Гимнастика – 10 мин.** **Общеразвивающие упражнения – 10 мин.** **Скакалка до 600 прыжков.** **Основная часть ОФП:** сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 25 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа –2 х 30 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций – 3 х 1,5 мин. **Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин** | **Разминка****Гимнастика – 10 мин.** **Общеразвивающие упражнения – 10 мин.** **Скакалка до 600 прыжков.** **Основная часть ОФП**: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 25 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа –2 х 30 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций – 3 х 1,5 мин.**Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин** |
| **24.04 ПЯТНИЦА** | **27.04 ПОНЕДЕЛЬНИК** |
| ***Разминка******Гимнастика – 10 мин.*** ***Общеразвивающие упражнения – 10 мин.*** ***Скакалка до 600 прыжков.*** ***Основная часть ОФП:*** *сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 25 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа –2 х 30 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций – 3 х 1,5 мин* ***Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин*** | ***Разминка******Гимнастика – 10 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка ДО 600 прыжков.*** ***Основная часть ОФП:*** *сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 25 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа –2 х 30 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций – 3 х 1,5 мин.* ***Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин*** |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| 28.04 ВТОРНИК | 29.04 СРЕДА |
|  ***Разминка****Гимнастика – 10 мин.* *Общеразвивающие упражнения – 10 мин.* *Скакалка до 600 прыжков.* *Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 25 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа –2 х 30 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций – 3 х 1,5 мин.****Заключительная часть******Упражнения на гибкость – 15 мин*** |  ***Разминка******Гимнастика*** *– 10 мин.* ***Общеразвивающие упражнения*** *– 10 мин.* *Скакалка до 600 прыжков.* *Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 25 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа –2 х 30 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций – 3 х 1,5 мин.****Заключительная часть******Упражнения на гибкость – 15 мин*** |
| **З0.04 ЧЕТВЕРГ** |  |
|  ***Разминка******Гимнастика*** *– 10 мин.****Общеразвивающие упражнения*** *– 10 мин.* ***Скакалка до600 прыжков.*** ***Основная часть ОФП:*** *сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 25 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа –2 х 30 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций – 3 х 1,5 мин.* ***Заключительная часть******Упражнения на гибкость – 15 мин*** |  |