

## ПЛАН

### Проведения дистанционных занятий учащихся отделения вольной борьбы МАУ СОШ «Зенит»

В период с 18.05-22.05.2020 г. группы НП-1, тренер : Ширшов П.А.

Дата и время проведения	Подготовительная часть	Дозировка	Основная часть	Дозировка	Заключительная часть	Дозировка	
18.05.2020 15:00-15:30	Общеразвивающие упражнения: наклоны головы, круговые движения головой, вращения руками, вращения предплечьями, рывки руками перед грудью, маховые движения руками вверх, вниз, влево, вправо Ноги врозь, наклоны поочерёдно к левой, к правой ноге, по середине	10 мин	Развитие гибкости Растяжка мышц спины Растяжка мостик Растяжка с наклоном в стороны Растяжка с выпадами в сторону Поперечная растяжка сидя Скручивание сидя	15 минут	Дыхательная гимнастика: вдох, задержка, выдох вдох, выдох, задержка вдох, задержка, выдох, задержка	10 мин	Итого: 30 мин
19.05.2020 15:00-15:30	Общеразвивающие упражнения: наклоны головы, круговые движения головой, вращения руками, вращения предплечьями, наклоны в стороны Бег на месте Бег с захлестом голеностопа Высокое поднимание колен	5 мин  2 мин 2 мин 2 мин	Имитация прохода в ноги (голова изнутри, последующим переводом в партер) Выпрыгивание вверх с высоким подниманием колен Приседания 90*	2 подхода* 2 мин  2 подхода* 20 раз  30 раз	Восстановительный процесс, разминка, растяжка всех мышечных групп	5 мин	Итого: 30 мин

Дата и время проведения	Подготовительная часть	Дозировка	Основная часть	Дозировка	Заключительная часть	Дозировка	
20.05.2020 15:00-15:30	Общеразвивающие упражнения: наклоны головы, круговые движения головой, вращения руками, вращения предплечьями, наклоны в стороны Бег на месте	5 мин 10 мин	Имитация борьбы в клинче с последующим переводом в партер Отжимания узким хватом (широким, на кулаках, пальцах и запястьях)	5 мин  15 раз каждого вида	Восстановительный процесс, заминка	5 мин	Итого: 30мин
21.05.2020 15:00-15:30	Общеразвивающие упражнения: наклоны головы, круговые движения головой, вращения руками, вращения предплечьями, наклоны в стороны Бег на месте Бег с захлестом голеностопа Высокое поднятие колен Ходьба на носочках Ходьба на внутренней стороне стопы (на внешней)	5 мин  1 мин 1 мин 1 мин 1 мин 1 мин	Отжимания (узкий хват, широкий хват, кулаки, пальцы, запястья), приседания, косые приседания	20 раз каждого вида  3 подхода *1 мин	Восстановительный процесс, растяжка всех мышечных групп	5 мин	Итого: 30 мин

Дата и время проведения	Подготовительная часть	Дозировка	Основная часть	Дозировка	Заключительная часть	Дозировка	
22.05.2020 15:00- д15:30	Общеразвивающие упражнения: наклоны головы, круговые движения головой, вращения руками, вращения предплечьями, наклоны в стороны Бег на месте Ходьба на носочках Ходьба на пятках Ходьба на внутренней стороне стопы(на внешней)	5 мин  1 мин 1 мин 1 мин 1 мин	Имитация прохода в ноги (в стойке) Отжимания широким хватом(на скорость) Приседания в 90 градусов (в высоком темпе)	3подхода *1 мин 2подхода *30 сек  4 подхода* 30 сек	Восстановительный процесс, заминка,растяжка ног	5 мин	Итого: 30мин