

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

В период с 13.04-19.04.2020 г. группы НП-1, тренер : Ширшов П.А.

Дата и время проведения	Подготовительная часть	Дозировка	Основная часть	Дозировка	Заключительная часть	Дозировка	
13.04.2020 15:00-15:30	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
14.04.2020 15:00-15:30	Общеразвивающие упражнения:наклоны головы, круговые движения головой, вращения руками, вращения предплечьями,наклоны в стороны Бег на месте Бег с захлестом голенистопа Высокое поднятие колен	5 мин 2 мин 2 мин 2 мин	Имитация прохода в ноги (голова изнутри, последующим переводом в партер) Выпрыгивание вверх с высоким поднятием колен Приседания в 90 градусов	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	
15.04.2020 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
16.04.2020 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	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	
17.04.2020 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
18.04.2020 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