

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

В период с 25.05-29.05.2020 г. группы НП-1, тренер : Ширшов П.А.

| Дата и время проведения   | Подготовительная часть  | Дозировка                                     | Основная часть   | Дозировка  | Заключительная часть  | Дозировка |                  |
|---------------------------|---|---|--|--|---|-----------|------------------|
| 25.05.2020<br>15:00-15:30 | Общеразвивающие упражнения:<br>наклоны головы, круговые движения головой, вращения руками, вращения предплечьями, наклоны в стороны<br>Бег на месте<br>Ходьба на носочках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба на внутренней стороне стопы(на внешней) | 5 мин<br><br>1 мин<br>1 мин<br>1 мин<br>1 мин | Имитация приема «мельница со стойки», имитация контроприема от приема «мельница»<br>Планка: на прямых руках, на согнутых, боковая планка                 | 10 мин<br><br>1*каждого вида   | Восстановительный процесс, заминка                                | 5 мин     | Итого:<br>30мин  |
| 26.05.2020<br>15:00-15:30 | Общеразвивающие упражнения: наклоны головы, круговые движения головой, вращения руками, вращения предплечьями, наклоны в стороны  | 5 мин   | Имитация прохода в ноги<br>Выпрыгивание вверх с высоким подниманием колен<br>Приседания в 90 градусов<br>Отжимания трех видов (кулаки, пальцы, запястья) | 2 подхода*<br>2 мин<br><br>2 мин<br><br>2 подхода<br>*20 раз<br><br>30 раз | Восстановительный процесс, разминка, растяжка всех мышечных групп | 5 мин     | Итого:<br>30 мин |

| Дата и время проведения   | Подготовительная часть  | Дозировка       | Основная часть   | Дозировка   | Заключительная часть                                    | Дозировка |                  |
|---------------------------|---|-----------------|--|---|---|-----------|------------------|
| 27.05.2020<br>15:00-15:30 | Общеразвивающие упражнения:<br>наклоны головы, круговые движения головой, вращения руками, вращения предплечьями, наклоны в стороны<br>Бег на месте | 5 мин<br>10 мин | Имитация борьбы в клинче<br>Отжимания узким хватом (широким, на кулаках, пальцах и запястьях), бёрпи<br>Выход со стойки на задний мост | 5 мин<br>3 подхода*<br>10 раз<br>3 подхода*<br>5раз | Восстановительный процесс, заминка                      | 5 мин     | Итого:<br>30мин  |
| 28.05.2020<br>15:00-15:30 | Общеразвивающие упражнения: наклоны головы, круговые движения головой, вращения руками, вращения предплечьями, наклоны в стороны<br>Бег на месте    | 5 мин<br>5 мин  | Имитация броска подхватом<br>Отжимания (узкий хват, широкий хват, кулаки, пальцы, запястья), приседания, косые приседания              | 5 мин<br>20 раз каждого вида<br>3 подхода*<br>1 мин | Восстановительный процесс, растяжка всех мышечных групп | 5 мин     | Итого:<br>30 мин |

| Дата и время проведения        | Подготовительная часть   | Дозировка                                     | Основная часть  | Дозировка                           | Заключительная часть                                   | Дозировка |                 |
|--------------------------------|--|---|---|-------------------------------------|--|-----------|-----------------|
| 29.05.2020<br>15:00-<br>д15:30 | Общеразвивающие упражнения:<br>наклоны головы, круговые движения<br>головой, вращения руками, вращения<br>предплечьями, наклоны в стороны<br>Бег на месте<br>Ходьба на носочках<br>Ходьба на пятках<br>Ходьба на внутренней стороне<br>стопы(на внешней) | 5 мин<br><br>2 мин<br>2 мин<br>2 мин<br>2 мин | Имитация прохода<br>в корпус<br>последующим<br>переводом в партер<br>Приседания 90<br>градусов<br>Приседания 45<br>градусов | 5 мин<br><br>2 подхода<br>по 25 раз | Восстановительный<br>процесс,<br>заминка, растяжка ног | 5 мин     | Итого:<br>30мин |