

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

В период с 27.04-01.05.2020 г. группы НП, тренер : Ширшов П.А.

Дата и время проведения	Подготовительная часть	Дозировка	Основная часть	Дозировка	Заключительная часть	Дозировка	
27.04.2020 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 2 мин 2 мин 2 мин 2 мин	Имитация прохода в корпус последующим переводом в партер Приседания 90 градусов Приседания 45 градусов	5 мин 2 подхода по 25 раз	Восстановительный процесс, заминка,растяжка ног	5 мин	Итого: 30мин
28.04.2020 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

Дата и время проведения	Подготовительная часть	Дозировка	Основная часть	Дозировка	Заключительная часть	Дозировка	
29.04.2020 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 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 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
30.04.2020 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 Отжимания узким хватом (широким, на кулаках, пальцах и запястьях), бёрпи Выход со стойки на задний мост	5 мин 3 подхода* 10 раз 3 подхода* 5 раз	Восстановительный процесс, заминка	5 мин	Итого: 30 мин

Дата и время проведения	Подготовительная часть	Дозировка	Основная часть	Дозировка	Заключительная часть	Дозировка	
01.05.2020 15:00- д15:30	Общеразвивающие упражнения: наклоны головы, круговые движения головой, вращения руками, вращения предплечьями, наклоны в стороны Бег на месте	5 мин 5 мин	Имитация броска подхватом Отжимания (узкий хват, широкий хват, кулаки, пальцы, запястья), приседания, косые приседания	5 мин 20 раз каждого вида 3 подхода *1 мин	Восстановительный процесс, растяжка всех мышечных групп	5 мин	Итого: 30 мин