

## ПЛАН

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

с 20.04-25.04.2020 г. группа НП, тренер: Ширшов П.А.

Дата и время проведения	Подготовительная часть	Дозировка	Основная часть	Дозировка	Заключительная часть	Дозировка	
20.04.2020 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 приема «мельница со стойки», имитация контроприема от приема «мельница» Планка: на прямых руках, на согнутых, боковая планка	10 мин  1*каждого вида	Восстановительный процесс, заминка	5 мин	Итого: 30мин
21.04.2020 15:00-15:30	Общеразвивающие упражнения: наклоны головы, круговые движения головой, вращения руками, вращения предплечьями, наклоны в стороны	5 мин	Имитация прохода в ноги Выпрыгивание вверх с высоким подниманием колен Приседания в 90 градусов Отжимания трех видов (кулаки, пальцы, запястья)	2подхода* 2 мин  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	
22.04.2020 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* 5раз	Восстановительный процесс, заминка	5 мин	Итого: 30мин
23.04.2020 15:00-15:30	Общеразвивающие упражнения: наклоны головы, круговые движения головой, вращения руками, вращения предплечьями, наклоны в стороны Бег на месте	5 мин 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

Дата и время проведения	Подготовительная часть	Дозировка	Основная часть	Дозировка	Заключительная часть	Дозировка	
24.04.2020 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  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
25.04.2020 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