

План
Самостоятельной работы тренировочной группы по греко-римской борьбе
Этап (период) обучения: БУ-3
Тренер: Цымдянкин Иван Петрович

№	Дата проведения	Содержание	Дозировка
1	22.09.2021	<p>Комплекс ОРУ</p> <p>Акробатика: Кувырки вперед, назад, стойка на голове, борцовские за бегания, покачивание на мосту, бланш, подъем разгибом, прыжки с колен, пере ползание на прямых руках.</p> <p>О.Ф.П:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. приседание 100 раз 2. отжимание от пола 5 по 20 раз 3. отброс ног 5 по 25 раз. 4. планка <p>Заминка: растяжка</p> <p>Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание)</p> <p>В связи с карантином употреблять больше витаминов С, чеснок, мыть чаще руки, лицо, пить больше воды.</p>	<p>25 мин</p> <p>45 мин</p> <p>55 мин</p> <p>10 мин</p>
2	23.09.2021	<p>Комплекс ОРУ</p> <p>Акробатика: Кувырки вперед, назад, стойка на голове, борцовские за бегания, покачивание на мосту, бланш, подъем разгибом, прыжки с колен, пере ползание на прямых руках.</p> <p>О.Ф.П:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отжимание от стула 100 раз 2. Пресс+выпрыгивание 5 по 20 раз 3. отброс ног+выпрыгивание 5 по 25 раз. 4. планка <p>Заминка: растяжка</p> <p>Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание)</p> <p>В связи с карантином употреблять больше витаминов С, чеснок, мыть чаще руки, лицо, пить больше воды.</p>	<p>25 мин</p> <p>45 мин</p> <p>55 мин</p> <p>10 мин</p>
3	24.09.2021	<p>Комплекс ОРУ</p> <p>Акробатика: Кувырки вперед, назад, стойка на голове, борцовские за бегания, покачивание на мосту, бланш, подъем разгибом, прыжки с колен, пере ползание на прямых руках.</p> <p>О.Ф.П:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. приседание+планка 2. отжимание от пола с хлопками 5 по 15 раз 3. отброс ног+ бёрпи 5 по 25 раз. 4. планка <p>Заминка: растяжка</p> <p>Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание)</p> <p>В связи с карантином употреблять больше витаминов С, чеснок, мыть чаще руки, лицо, пить больше воды.</p>	<p>25 мин</p> <p>45 мин</p> <p>55 мин</p> <p>10 мин</p>
4	27.09.2021	<p>Комплекс ОРУ</p> <p>Акробатика: Кувырки вперед, назад, стойка на голове, борцовские за бегания,</p>	<p>25 мин</p> <p>45 мин</p>

		<p>покачивание на мосту, бланш, подъем разгибом, прыжки с колен, пере ползание на прямых руках.</p> <p>О.Ф.П:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отжимание от стула 100 раз 2. Пресс+выпрыгивание 5 по 20 раз 3. отброс ног+выпрыгивание 5 по 25 раз. 4. планка <p>Заминка: растяжка</p> <p>Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание)</p> <p>В связи с карантином употреблять больше витаминов С, чеснок, мыть чаще руки, лицо, пить больше воды.</p>	<p>55 мин</p> <p>10 мин</p>
5	29.09.2021	<p>Комплекс ОРУ</p> <p>Акробатика: Кувырки вперед, назад, стойка на голове, борцовские за бегания, покачивание на мосту, бланш, подъем разгибом, прыжки с колен, пере ползание на прямых руках.</p> <p>О.Ф.П:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. приседание с грузиком 2. отжимание от пола с весом 5 по 15 раз 3. отброс ног+ бёрпи 5 по 25 раз. 4. планка +уголок упражнения на пресс. <p>Заминка: растяжка</p> <p>Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание)</p> <p>В связи с карантином употреблять больше витаминов С, чеснок, мыть чаще руки, лицо, пить больше воды.</p>	<p>25 мин</p> <p>45 мин</p> <p>55 мин</p> <p>10 мин</p>
6	30.09.2021	<p>Комплекс ОРУ</p> <p>Акробатика: Кувырки вперед, назад, стойка на голове, борцовские за бегания, покачивание на мосту, бланш, подъем разгибом, прыжки с колен, пере ползание на прямых руках.</p> <p>О.Ф.П:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс-отжимание от пола+сгибание ног+выпрыгивание (8-10 раз 5 подходов) 2. Пресс+выпрыгивание 5 по 20 раз 3. отброс ног+выпрыгивание 5 по 25 раз. 4. планка <p>Заминка: растяжка</p> <p>Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание)</p> <p>В связи с карантином употреблять больше витаминов С, чеснок, мыть чаще руки, лицо, пить больше воды.</p>	<p>25 мин</p> <p>45 мин</p> <p>55 мин</p> <p>10 мин</p>
7	01.10.2021	<p>Комплекс ОРУ</p> <p>Акробатика: Кувырки вперед, назад, стойка на голове, борцовские за бегания, покачивание на мосту, бланш, подъем разгибом, прыжки с колен, пере ползание на прямых руках.</p> <p>О.Ф.П:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. приседание+планка 2. отжимание от пола с хлопками 5 по 15 раз 3. отброс ног+ бёрпи 5 по 25 раз. 	<p>25 мин</p> <p>45 мин</p> <p>55 мин</p>

		<p>4. планка Заминка: растяжка Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание) В связи с карантином употреблять больше витаминов С, чеснок, мыть чаще руки, лицо, пить больше воды.</p>	10 мин
8	04.10.2021	<p>Комплекс ОРУ Акробатика: Кувырки вперед, назад, стойка на голове, борцовские за бегания, покачивание на мосту, бланш, подъем разгибом, прыжки с колен, пере ползание на прямых руках. О.Ф.П: 1. приседание 100 раз 2. отжимание от пола 5 по 20 раз 3. отброс ног 5 по 25 раз. 4. планка Заминка: растяжка Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание) В связи с карантином употреблять больше витаминов С, чеснок, мыть чаще руки, лицо, пить больше воды.</p>	<p>25 мин 45 мин</p> <p>55 мин</p> <p>10 мин</p>
9	06.10.2021	<p>Комплекс ОРУ Акробатика: Кувырки вперед, назад, стойка на голове, борцовские за бегания, покачивание на мосту, бланш, подъем разгибом, прыжки с колен, пере ползание на прямых руках. О.Ф.П: 1. Отжимание от стула 100 раз 2. Пресс+выпрыгивание 5 по 20 раз 3. отброс ног+выпрыгивание 5 по 25 раз. 4. планка Заминка: растяжка Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание) В связи с карантином употреблять больше витаминов С, чеснок, мыть чаще руки, лицо, пить больше воды.</p>	<p>25 мин 45 мин</p> <p>55 мин</p> <p>10 мин</p>
10	07.10.2021	<p>Комплекс ОРУ Акробатика: Кувырки вперед, назад, стойка на голове, борцовские за бегания, покачивание на мосту, бланш, подъем разгибом, прыжки с колен, пере ползание на прямых руках. О.Ф.П: 1. приседание+планка 2. отжимание от пола с хлопками 5 по 15 раз 3. отброс ног+ бёрпи 5 по 25 раз. 4. планка Заминка: растяжка Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание) В связи с карантином употреблять больше витаминов С, чеснок, мыть чаще руки, лицо, пить больше воды.</p>	<p>25 мин 45 мин</p> <p>55 мин</p> <p>10 мин</p>
11	08.10.2021	<p>Комплекс ОРУ Акробатика: Кувырки вперед, назад, стойка</p>	<p>25 мин 45 мин</p>

		<p>на голове, борцовские за бегания, покачивание на мосту, бланш, подъем разгибом, прыжки с колен, пере ползание на прямых руках.</p> <p>О.Ф.П:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отжимание от стула 100 раз 2. Пресс+выпрыгивание 5 по 20 раз 3. отброс ног+выпрыгивание 5 по 25 раз. 4. планка <p>Заминка: растяжка</p> <p>Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание)</p> <p>В связи с карантином употреблять больше витаминов С, чеснок, мыть чаще руки, лицо, пить больше воды.</p>	<p>55 мин</p> <p>10 мин</p>
12	11.10.2021	<p>Комплекс ОРУ</p> <p>Акробатика: Кувырки вперед, назад, стойка на голове, борцовские за бегания, покачивание на мосту, бланш, подъем разгибом, прыжки с колен, пере ползание на прямых руках.</p> <p>О.Ф.П:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. приседание с грузиком 2. отжимание от пола с весом 5 по 15 раз 3. отброс ног+ бёрпи 5 по 25 раз. 4. планка +уголок упражнения на пресс. <p>Заминка: растяжка</p> <p>Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание)</p> <p>В связи с карантином употреблять больше витаминов С, чеснок, мыть чаще руки, лицо, пить больше воды.</p>	<p>25 мин</p> <p>45 мин</p> <p>55 мин</p> <p>10 мин</p>
13	13.10.2021	<p>Комплекс ОРУ</p> <p>Акробатика: Кувырки вперед, назад, стойка на голове, борцовские за бегания, покачивание на мосту, бланш, подъем разгибом, прыжки с колен, пере ползание на прямых руках.</p> <p>О.Ф.П:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс-отжимание от пола+сгибание ног+выпрыгивание (8-10 раз 5 подходов) 2. Пресс+выпрыгивание 5 по 20 раз 3. отброс ног+выпрыгивание 5 по 25 раз. 4. планка <p>Заминка: растяжка</p> <p>Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание)</p> <p>В связи с карантином употреблять больше витаминов С, чеснок, мыть чаще руки, лицо, пить больше воды.</p>	<p>25 мин</p> <p>45 мин</p> <p>55 мин</p> <p>10 мин</p>
14	14.10.2021	<p>Комплекс ОРУ</p> <p>Акробатика: Кувырки вперед, назад, стойка на голове, борцовские за бегания, покачивание на мосту, бланш, подъем разгибом, прыжки с колен, пере ползание на прямых руках.</p> <p>О.Ф.П:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. приседание 100 раз 2. отжимание от пола 5 по 20 раз 	<p>25 мин</p> <p>45 мин</p> <p>55 мин</p>

		<p>3. отброс ног 5 по 25 раз. 4. планка Заминка: растяжка Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание) В связи с карантином употреблять больше витаминов С, чеснок, мыть чаще руки, лицо, пить больше воды.</p>	<p>10 мин</p>
15	15.10.2021	<p>Комплекс ОРУ Акробатика: Кувырки вперед, назад, стойка на голове, борцовские за бегания, покачивание на мосту, бланш, подъем разгибом, прыжки с колен, пере ползание на прямых руках. О.Ф.П: 1. Отжимание от стула 100 раз 2. Пресс+выпрыгивание 5 по 20 раз 3. отброс ног+выпрыгивание 5 по 25 раз. 4. планка Заминка: растяжка Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание) В связи с карантином употреблять больше витаминов С, чеснок, мыть чаще руки, лицо, пить больше воды.</p>	<p>25 мин 45 мин 55 мин 10 мин</p>
16	18.10.2021	<p>Комплекс ОРУ Акробатика: Кувырки вперед, назад, стойка на голове, борцовские за бегания, покачивание на мосту, бланш, подъем разгибом, прыжки с колен, пере ползание на прямых руках. О.Ф.П: 1. приседание+планка 2. отжимание от пола с хлопками 5 по 15 раз 3. отброс ног+ бёрпи 5 по 25 раз. 4. планка Заминка: растяжка Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание) В связи с карантином употреблять больше витаминов С, чеснок, мыть чаще руки, лицо, пить больше воды.</p>	<p>25 мин 45 мин 55 мин 10 мин</p>
17	20.10.2021	<p>Комплекс ОРУ Акробатика: Кувырки вперед, назад, стойка на голове, борцовские за бегания, покачивание на мосту, бланш, подъем разгибом, прыжки с колен, пере ползание на прямых руках. О.Ф.П: 1. Отжимание от стула 100 раз 2. Пресс+выпрыгивание 5 по 20 раз 3. отброс ног+выпрыгивание 5 по 25 раз. 4. планка Заминка: растяжка Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание) В связи с карантином употреблять больше витаминов С, чеснок, мыть чаще руки, лицо, пить больше воды.</p>	<p>25 мин 45 мин 55 мин 10 мин</p>

18	21.10.2021	<p>Комплекс ОРУ Акробатика: Кувьрки вперед, назад, стойка на голове, борцовские за бегания, покачивание на мосту, бланш, подъем разгибом, прыжки с колен, пере ползание на прямых руках. О.Ф.П: 1. приседание с грузиком 2. отжимание от пола с весом 5 по 15 раз 3. отброс ног+ бёрпи 5 по 25 раз. 4. планка +уголок упражнения на пресс. Заминка: растяжка Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание) В связи с карантином употреблять больше витаминов С, чеснок, мыть чаще руки, лицо, пить больше воды.</p>	<p>25 мин 45 мин 55 мин 10 мин</p>
----	------------	--	---