План-задание (домашнее обучение) ГБУС-1, ГБУС-3, ГБУС-4 с 6 по 30 апреля 2020 г.

Тренер-преподаватель Копырин И.И

ГБУС-1 занятия без отягощений

ГБУС-3, ГБУС-4 занятия с отягощениями (гантели)

Понедельник

I – ОРУ 10-12 минут (обще-развивающие упражнения)

II – ОФП (общая физическая подготовка)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Наименования упражнения | Кол. подходов | Кол. выполнения | Время отдыха |
| 1. | Отжимание |  3 |  10-20 |  30-40 сек. |
| 2. | Приседание |  3 |  10-15 |  30-40 сек. |
| 3. | Приседание с узкой постановкой стоп |  3 |  10-15 |  30-40 сек. |
| 4.  | Приседание сумо |  3 |  10-15 |  30-40 сек. |
| 5. | Диагональные выпады |  3 |  по 10-15 |  30-40 сек. |
| 6.  | Подъем на носки стоя |  3 |  50-60 |  30-40 сек. |

III – Гибкость 5 минут

Вторник

I – ОРУ 10-12 минут

II – ОФП

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Наименования упражнения | Кол. подходов | Кол. выполнения | Время отдыха |
| 1. | Отжимание |  3 |  10-20 |  30-40 сек. |
| 2. | Наклоны вперед  |  3 |  10-15 |  30-40 сек. |
| 3. | Спина (лежа животом прогиб туловища) |  3 |  10-20 |  30-40 сек. |
| 4. | Подъем туловища (нога в коленях согнута) |  3 |  20-30 |  30-40 сек. |
| 5. | Подтягивание на перекладине |  3 |  10-15 |  1 мин. |
| 6.  | Прыжки на месте |  3 |  50-100 |  30-40 сек. |

III – Гибкость 5 минут

Четверг

I – ОРУ 10-12 минут

II – ОФП

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Наименования упражнения | Кол. подходов | Кол. выполнения | Время отдыха |
| 1. | Отжимание |  3 |  10-20 |  30-40 сек. |
| 2. | Круговая тренировка (приседание-отжимание-пресс-прыжки через скакалку-бег на месте с высоким подниманием бедра) |  5 | Присед 10Отжим 10Пресс 20Прыжки 50Бег 30 сек. |  1 мин. |

III – Гибкость 5 минут

Пятница

I – ОРУ 10-12 минут

II – ОФП

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Наименование упражнения | Кол. подходов | Кол. выполнения | Время отдыха |
| 1. | Отжимание  |  2 |  макс. |  2 мин. |
| 2. | Подтягивание  |  2 |  макс. |  2 мин. |
| 3. | Прыжки через скакалку |  3 |  макс. |  1 мин. |

III – Гибкость 5 минут

Составил: тренер-преподаватель по мас-рестлингу \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Копырин И. И.)