**Недельный план занятий (домашнего обучения) с 6 по 9 апреля 2020 г.**

**Понедельник**

I-ОРУ 10-12 минут (общие развивающие упражнения)

II-ОФП (общая физическая подготовка)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование 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 | Диоганалиные выпады | 3 | 10-15 | 30-40 сек |
| 6 | Подьем на носки стоя | 3 | 50-60 | 30-40 сек |
|  |  |  |  |  |

III – Гибкость 5 мин.

**Вторник**

I-ОРУ 10-12 минут (общие развивающие упражнения)

II-ОФП (общая физическая подготовка)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование 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 | 10-20 | 30-40 сек |
| 4 | Приседание сумо | 3 | 10-30 | 30-40 сек |
| 5 | Диоганалиные выпады | 3 | 10-15 | 30-40 сек |
| 6 | Подьем на носки стоя | 3 | 50-100 | 30-40 сек |
|  |  |  |  |  |

III – Гибкость 5 мин.

**Четверг**

I-ОРУ 10-12 минут (общие развивающие упражнения)

II-ОФП (общая физическая подготовка)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование 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 бедер | 5 | Приседание 10  Отжимание 10  Пресс 20  Прыжки 50  Бег 30 сек | 1 мин |

III – Гибкость 5 мин.

Составил: тренер преподаватель по мас-реслингу \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Платонов А.А.

**Недельный план занятий (домашнего обучения) с 13 по 16 апреля 2020 г.**

**Понедельник**

I-ОРУ 10-12 минут (общие развивающие упражнения)

II-ОФП (общая физическая подготовка)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование 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 | Диоганалиные выпады | 3 | 10-15 | 30-40 сек |
| 6 | Подьем на носки стоя | 3 | 50-60 | 30-40 сек |
|  |  |  |  |  |

III – Гибкость 5 мин.

**Вторник**

I-ОРУ 10-12 минут (общие развивающие упражнения)

II-ОФП (общая физическая подготовка)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование 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 | 10-20 | 30-40 сек |
| 4 | Приседание сумо | 3 | 10-30 | 30-40 сек |
| 5 | Диоганалиные выпады | 3 | 10-15 | 30-40 сек |
| 6 | Подьем на носки стоя | 3 | 50-100 | 30-40 сек |
|  |  |  |  |  |

III – Гибкость 5 мин.

**Четверг**

I-ОРУ 10-12 минут (общие развивающие упражнения)

II-ОФП (общая физическая подготовка)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование 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 бедер | 5 | Приседание 10  Отжимание 10  Пресс 20  Прыжки 50  Бег 30 сек | 1 мин |

III – Гибкость 5 мин.

Составил: тренер преподаватель по мас-реслингу \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Платонов А.А.

**Недельный план занятий (домашнего обучения) с 20 по 23 апреля 2020 г.**

**Понедельник**

I-ОРУ 10-12 минут (общие развивающие упражнения)

II-ОФП (общая физическая подготовка)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование 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 | Диоганалиные выпады | 3 | 10-15 | 30-40 сек |
| 6 | Подьем на носки стоя | 3 | 50-60 | 30-40 сек |
|  |  |  |  |  |

III – Гибкость 5 мин.

**Вторник**

I-ОРУ 10-12 минут (общие развивающие упражнения)

II-ОФП (общая физическая подготовка)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование 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 | 10-20 | 30-40 сек |
| 4 | Приседание сумо | 3 | 10-30 | 30-40 сек |
| 5 | Диоганалиные выпады | 3 | 10-15 | 30-40 сек |
| 6 | Подьем на носки стоя | 3 | 50-100 | 30-40 сек |
|  |  |  |  |  |

III – Гибкость 5 мин.

**Четверг**

I-ОРУ 10-12 минут (общие развивающие упражнения)

II-ОФП (общая физическая подготовка)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование 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 бедер | 5 | Приседание 10  Отжимание 10  Пресс 20  Прыжки 50  Бег 30 сек | 1 мин |

III – Гибкость 5 мин.

Составил: тренер преподаватель по мас-реслингу \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Платонов А.А.

**Недельный план занятий (домашнего обучения) с 28 по 30 апреля 2020 г.**

**Вторник**

I-ОРУ 10-12 минут (общие развивающие упражнения)

II-ОФП (общая физическая подготовка)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование 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 | 10-20 | 30-40 сек |
| 4 | Приседание сумо | 3 | 10-30 | 30-40 сек |
| 5 | Диоганалиные выпады | 3 | 10-15 | 30-40 сек |
| 6 | Подьем на носки стоя | 3 | 50-100 | 30-40 сек |
|  |  |  |  |  |

III – Гибкость 5 мин.

**Четверг**

I-ОРУ 10-12 минут (общие развивающие упражнения)

II-ОФП (общая физическая подготовка)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование 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 бедер | 5 | Приседание 10  Отжимание 10  Пресс 20  Прыжки 50  Бег 30 сек | 1 мин |

III – Гибкость 5 мин.

Составил: тренер преподаватель по мас-реслингу \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Платонов А.А.