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

тренера-преподавателя по мас-рестлингу Копырина 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 |        15-25 |   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 |        30 |   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 |        15-25 |   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 |        15-25 |   30-40 сек. |
| 2. | Круговая тренировка (приседание-отжимание-пресс-прыжки через скакалку-бег на месте с высоким подниманием бедра) |            3 | Присед 10Отжим 20Пресс 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  |             3 |       макс. |      2 мин. |
| 2. | Подтягивание  |             3 |        макс. |      2 мин. |
| 3. | Прыжки через скакалку |             3 |        макс. |       1 мин. |

III – Гибкость   5 минут

Составил: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ( Копырин И. И.)