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 10  Отжим 20  Пресс 20  Прыжки 50  Бег 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.)