**План тренировочных занятий для самоподготовки спортсменов отделения «Рукопашный бой» в формате дистанционного обучения**

**с 01.04 по 30.04.2020 г. Тренер-преподаватель – А.С.Якушев**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Время** | **УУ-3** | **Время** | **БУ-5** | **Связь** |
| **01.04.2020** | 18.00-18.45 | Гимнастика – 10 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 25 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 300 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа –2 х 30 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 х 2 мин. имитация комбинаций – 3 х 2 мин. имитация приемов с резиной Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин | 17.00-17.45 | Гимнастика – 5 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 600 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 20 раз/2 х 15 раз/15 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа – 3 х 35 раз СФП: отставание ног на ложный выпад – 3 х 1,5 мин. Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин. | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в социальные сети : ватсап,вайбер,майл. |
| **03.04.2020** | 18.00-18.45 | Гимнастика – 10 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 25 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 300 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа –2 х 30 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 х 2 мин. имитация комбинаций – 3 х 2 мин. имитация приемов с резиной Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин | 17.00-17.45 | Гимнастика – 5 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 600 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 20 раз/2 х 15 раз/15 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа – 3 х 35 раз СФП: отставание ног на ложный выпад – 3 х 1,5 мин. Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин. | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в социальные сети : ватсап,вайбер,майл. |
| **05.04.2020** | 18.00-18.45 | Гимнастика – 10 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 25 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 300 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа –2 х 30 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 х 2 мин. имитация комбинаций – 3 х 2 мин. имитация приемов с резиной Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин | 17.00-17.45 | Гимнастика – 5 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 600 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 20 раз/2 х 15 раз/15 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа – 3 х 35 раз СФП: отставание ног на ложный выпад – 3 х 1,5 мин. Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин. | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в социальные сети : ватсап,вайбер,майл. |
| **06.04.2020** | 18.00-18.45 | Гимнастика – 10 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 25 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 300 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа –2 х 30 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 х 2 мин. имитация комбинаций – 3 х 2 мин. имитация приемов с резиной Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин | 17.00-17.45 | Гимнастика – 5 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 600 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 20 раз/2 х 15 раз/15 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа – 3 х 35 раз СФП: отставание ног на ложный выпад – 3 х 1,5 мин. Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин. | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в социальные сети : ватсап,вайбер,майл. |
| **08.04.2020** | 18.00-18.45 | Разминка. Гимнастика – 10 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 25 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 30 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа –2 х 30 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций – 3 х 1,5 мин. Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин | 17.00-17.45 | Гимнастика – 5 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 4 х 14 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 х 30 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 30 раз приседания – 3 х 30 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин. | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в социальные сети : ватсап,вайбер,майл. |
| **10.04.2020** | 18.00-18.45 | Гимнастика – 10 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 25 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 30 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа –2 х 30 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций – 3 х 1,5 мин. Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин |  |  | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в социальные сети : ватсап,вайбер,майл. |
| **11.04.2020** | 18.00-18.45 | Гимнастика – 10 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 25 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 30 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа –2 х 30 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций – 3 х 1,5 мин. Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин | 17.00-17.45 | Гимнастика – 5 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 600 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 20 раз/2 х 15 раз/15 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа – 3 х 35 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 х 1,5 мин. Заключительная часть. Упражнения на гибкость – 15 мин. | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в социальные сети : ватсап,вайбер,майл. |
| **13.04.2020** | 18.00-18.45 | Гимнастика – 10 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 25 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 30 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа –2 х 30 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций – 3 х 1,5 мин. Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин | 17.00-17.45 | Состоит из общеразвивающих упражнений, которые можно выполнить в домашних условиях Основная часть Круговая тренировка (каждое упражнение выполняется по 30 раз, между упражнениями отдых 10-15 сек, последний круг выполняется с максимальной интенсивностью): (отжимания + приседания + выпады + выпрыгивания + приседания на одной ноге + пресс + спина) х 5 кругов Вис на турнике (по возможности) Заключительная часть Акробатические упражнения. Упражнения на гибкость – 10 мин. | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в социальные сети : ватсап,вайбер,майл. |
| **15.04.2020** | 18.00-18.45 | Гимнастика – 10 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 25 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 30 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа –2 х 30 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций – 3 х 1,5 мин. Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин | 17.00-17.45 | Состоит из общеразвивающих упражнений, которые можно выполнить в домашних условиях Основная часть Круговая тренировка (каждое упражнение выполняется по 30 раз, между упражнениями отдых 10-15 сек): (отжимания + приседания + выпады + выпрыгивания + приседания на одной ноге + пресс + спина) х 4 круга Вис на турнике (по возможности). Упражнения с гантелями. Скакалка до 300 прыжков Заключительная час | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в социальные сети : ватсап,вайбер,майл. |
| **17.04.2020** | 18.00-18.45 | Гимнастика – 10 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 25 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 30 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа –2 х 30 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 х 2 мин. имитация комбинаций – 3 х 2 мин. имитация приемов с резиной Заключительная часть. Упражнения на гибкость – 15 мин |  |  | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в социальные сети : ватсап,вайбер,майл. |
| **18.04.2020** | 18.00-18.45 | Гимнастика – 10 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 25 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 30 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа –2 х 30 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 х 2 мин. имитация комбинаций – 3 х 2 мин. имитация приемов с резиной Заключительная часть. Упражнения на гибкость – 15 мин | 17.00-17.45 | Гимнастика – 10 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 25 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 20 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа –2 х 30 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 х 2 мин. имитация комбинаций – 3 х 2 мин. имитация приемов с резиной Заключительная часть. Упражнения на гибкость – 15 мин | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в социальные сети : ватсап,вайбер,майл. |
| **20.04.2020** | 18.00-18.45 | Гимнастика – 10 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 25 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 300 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа –2 х 30 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 х 2 мин. имитация комбинаций – 3 х 2 мин. имитация приемов с резиной Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин | 17.00-17.45 | Гимнастика – 5 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 600 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 20 раз/2 х 15 раз/15 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа – 3 х 35 раз СФП: отставание ног на ложный выпад – 3 х 1,5 мин. Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин. | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в социальные сети : ватсап,вайбер,майл. |
| **22.04.2020** | 18.00-18.45 | Разминка. Гимнастика – 10 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 25 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 30 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа –2 х 30 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций – 3 х 1,5 мин. Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин | 17.00-17.45 | Гимнастика – 5 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 4 х 14 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 х 30 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 30 раз приседания – 3 х 30 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин. | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в социальные сети : ватсап,вайбер,майл. |
| **24.04.2020** | 18.00-18.45 | Гимнастика – 10 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 25 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 30 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа –2 х 30 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций – 3 х 1,5 мин. Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин |  |  | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в социальные сети : ватсап,вайбер,майл. |
| **25.04.2020** | 18.00-18.45 | Гимнастика – 10 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 25 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 300 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа –2 х 30 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 х 2 мин. имитация комбинаций – 3 х 2 мин. имитация приемов с резиной Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин | 17.00-17.45 | Гимнастика – 5 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 600 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 20 раз/2 х 15 раз/15 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа – 3 х 35 раз СФП: отставание ног на ложный выпад – 3 х 1,5 мин. Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин. | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в социальные сети : ватсап,вайбер,майл. |
| **27.04.2020** | 18.00-18.45 | Разминка. Гимнастика – 10 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 25 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 30 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа –2 х 30 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций – 3 х 1,5 мин. Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин | 17.00-17.45 | Гимнастика – 5 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 4 х 14 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 х 30 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 30 раз приседания – 3 х 30 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин. | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в социальные сети : ватсап,вайбер,майл. |
| **29.04.2020** | 18.00-18.45 | Разминка. Гимнастика – 10 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 25 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 30 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа –2 х 30 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 х 1,5 мин. имитация комбинаций – 3 х 1,5 мин. Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин | 17.00-17.45 | Гимнастика – 5 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 4 х 14 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 х 30 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 30 раз приседания – 3 х 30 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин. | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в социальные сети : ватсап,вайбер,майл. |