

**План тренировочных занятий для самоподготовки спортсменов отделения Спортивной борьбы в формате дистанционной подготовки**

**с 25.05 по 30.05.2020г. Тренер – Кимлицкий Е.В. группа ССМ, Т-4**

Дата	Время	Задание	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи
25.05.2020	17.00-21:00	<p><b>Общая физическая подготовка:</b> приседания, ходьба, скакалка -60 мин.; СБУ - 30 мин.;</p> <p><b>Силовая подготовка 30 мин:</b> наклоны - 100, прогибания-100 раз, отжимание - 100 раз; пресс - 100; выпрыгивание – 100</p> <p><b>СФП 30 мин:</b> подвороты на месте-50 раз вправо, 50 раз влево, проходы – 100 раз</p> <p><b>Теоретическая подготовка:</b> Правила соревнований по спортивной борьбе 15 мин Просмотр видеоотчетов 15 мин</p>	26.05.2020	17.00-20.00	<p><b>Общая физическая подготовка:</b> приседания, ходьба, бег с изменением скорости -60 мин.; СБУ -30 мин.;</p> <p><b>Силовая подготовка 30 мин:</b> наклоны, прогибания-20 раз, отжимание - 20 раз; пресс - 20; выпрыгивание – 20, ускорения на месте с отбрасыванием ног- 20 раз.</p> <p><b>СФП 30 мин:</b> подвороты на месте-50 раз вправо, 50 раз в лево, комбинация кувырок-подворот- по 50 раз</p> <p><b>Теоретическая подготовка:</b> Моральная и психологическая подготовка борца. Физическая подготовка борца15 мин Просмотр видеоотчетов 15 мин</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК
27.05.2020	17.30-20:30	<p><b>Общая физическая подготовка:</b> приседания, ходьба, бег с изменением скорости, гантели, скакалка, работа с грифом от штанги -60 мин.; СБУ - 30 мин.;</p> <p><b>Силовая подготовка 60 мин:</b> пресс, маятник – 20 раз, шея в упоре – 20 раз, наклоны, прогибания-20 раз, отжимание - 20 раз; пресс - 20; выпрыгивание – 20, ускорения на месте с отбрасыванием ног- 20 раз.</p> <p><b>СФП 60 мин:</b> вращения, рывки, швунги – 300 раз, подвороты на месте-50 раз вправо, 50 раз в лево, комбинация кувырок-подворот- по 50 раз</p> <p><b>Теоретическая подготовка:</b> Оборудование и инвентарь для занятий борьбой 15 мин</p>	28.05.2020	17.30-20.30	<p><b>Общая физическая подготовка:</b> приседания, ходьба, бег с изменением скорости -30 мин.; СБУ - 30мин.;</p> <p><b>Силовая подготовка 60 мин:</b> гантели, наклоны, прогибания-отжимание; пресс; выпрыгивание, ускорения на месте с отбрасыванием ног в подходе 20 раз.</p> <p><b>СФП 60 мин:</b> подвороты на месте-50 раз вправо, 50 раз в лево, комбинация кувырок-подворот- по 50 раз</p> <p><b>Теоретическая подготовка:</b> Правила соревнований по спортивной борьбе 15 мин Просмотр видеоотчетов 15 мин</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК

		Просмотр видеотчетов 15 мин				
<b>29.05.2020</b>	18.00-21.00	<p><b>Общая физическая подготовка:</b> Скакалка, приседания, ходьба, бег с изменением скорости -30 мин.; СБУ - 30 мин.;</p> <p><b>Силовая подготовка 30 мин:</b> наклоны, прогибания-20 раз, отжимание - 20 раз; пресс - 20; выпрыгивание – 20, ускорения на месте с отбрасыванием ног- 20 раз.</p> <p><b>СФП 30 мин:</b> подвороты на месте-50 раз вправо, 50 раз в лево, комбинация кувырок-подворот- по 50 раз</p> <p><b>Теоретическая подготовка:</b> Правила соревнований по спортивной борьбе 30 мин Просмотр видеотчетов 30 мин</p>	<b>30.05.2020</b>	17.00-21.00	<p><b>Общая физическая подготовка:</b> Скручивание, приседания, ходьба, бег с изменением скорости -60 мин.; СБУ - 30 мин.;</p> <p><b>Силовая подготовка 60 мин:</b> имитация работы со штангой, швунговая работа с резиной, наклоны, прогибания-20 раз, отжимание - 20 раз; пресс - 20; выпрыгивание – 20, ускорения на месте с отбрасыванием ног- 20 раз.</p> <p><b>СФП 60 мин:</b> вращения, подбивы, сбивания, бодание, забегания, подвороты на месте-50 раз вправо, 50 раз в лево, комбинация кувырок- подворот- по 50 раз</p> <p><b>Теоретическая подготовка:</b> Правила соревнований по спортивной борьбе 15 мин Просмотр видеотчетов 15 мин</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК

**План тренировочных занятий для самоподготовки спортсменов отделения Спортивной борьбы в формате дистанционной подготовки**

**с 25.05 по 30.05.2020г. Тренер – Кимлицкий Е.В. группа НП-3**

Дата	Время	Задание	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи
<b>25.05.2020</b>	16.00-17.00	Задачи :воспитание общей выносливости и гибкости . 1)Кросс 40 минут на стадионе.(Пульс не более 140-150 уд. в мин.) 2)Упр. на растяжку и в расслаблении 15-20 мин.	<b>26.05.2020</b>	15.30.-17.00	Задачи: развитие силовых способностей. 1)Разминка на спорт городке или на стадионе 15-20 мин. -обычный бег ;бег по заданию (приставной шаг пр. и левым боком., скрестный шаг, с захлестыванием голени ,с высоким подниманием колен, бег спиной вперед) ОРУ(комплекс обще-развивающих упражнений) 2)Основная часть -40 мин. -подтягивания на турнике 4 *мах. -приседания4*30 повторений. -м.ж. 1* мах. На скамейке. 3)Упр.на растяжку и упр. в расслаблении	Родители занимающихся отправляют видеоматериал в социальные сети тренеру.
<b>27.05.2020</b>	16.00-17.30	Задачи :развитие скоростных способностей. 1) Разминка на спорт городке или на стадионе 15-20 мин. -обычный бег ;бег по заданию (приставной шаг пр. и левым боком., скрестный шаг,,бег спиной вперед) ОРУ(комплекс обще-развивающих упражнений) 2)Основная часть :30-40 мин. -бег с захлестыванием голени и с высоким подниманием колен 2п.*15метров (максимально быстро) -ускорения 4*20м;3*30м;2*60 м. (интервал отдыха между ускорениями 2-4 мин.) 3)Теоретическая часть: Повторить правила греко-римской борьбы( какие оцунки дают при выполнении различных технических действий)	<b>28.05.2020</b>	15.30-17.30	Задачи :воспитание общей выносливости и гибкости . 1)Кросс 30-40 минут на стадионе.(Пульс не более 140-150 уд. в мин.) 2)Упр. на растяжку и в расслаблении 15-20 мин. 3)Теоретическая часть: Проанализировать выступление сборной команды России по греко-римской борьбе на ЧМ -2019.(15-20 мин).	Родители занимающихся отправляют видеоматериал в социальные сети тренеру

30.05. 2020	15.00- 17.00	<p>Задачи: развитие силовых способностей.</p> <p>1)Разминка на спорт городке или на стадионе 15-20 мин. -обычный бег ;бег по заданию (приставной шаг пр. и левым боком., скрестный шаг, с захлестыванием голени ,с высоким подниманием колен, бег спиной вперед) ОРУ(комплекс обще-развивающих упражнений)</p> <p>2)Основная часть -40 мин. -подтягивания на турнике 4 *мах. -приседания4*30 повторений. -м.ж. 1* мах. На скамейке.</p> <p>3)Упр.на растяжку и упр. в расслаблении</p>				Родители занимающихся отправляют видеоматериал в социальные сети тренеру
----------------	-----------------	--	--	--	--	--