

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

с 01.06 по 30.06.2020г. тренер – Кошечкин А.В. группа НП 1

Дата	Время	Задание	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи
2.06.2020	14.30-16.30	<p><b>Общая физическая подготовка:</b>15 мин.  Лёгкий бег,бег с захлестыванием голени,прыжки галопом,бег с высоким подниманием бедра.  На месте:  Наклоны перед собой(ноги в коленях не сгибаем, стараемся коснуться кончиками пальцев пола)  Наклоны в стороны(правая рука за спину,наклон вправо левая рука тянется в право в др.сторону наооборот)  Скручивание туловища в право и влево(ноги на месте ,руки в замок перед собой скручиваем туловище вправо и влево)  Махи руками(поочерёдно, одновременно,вперёд и назад)  Перемещение с правой ноги на левую(спина прямая смотрим перед собой,руки вытянуть перед собой)  Приседания 15раз(Спина прямая ,руки за голову,смотрим перед собой)  В упор головой лёжа(Касаемся лопатками не перекувыркаясь,возвращаемся назад)  На борцовском мосту(руками упираемся в пол,накатываемся и стараемся коснуться подбородком,накатываемся и тянемся подбородком к правой руке и левой)  Лёжа на животе руки в стороны,носком правой ноги тянемся к левой руке,и наоборот)  Сед ноги врозь, тянемся двумя руками к правой ноге,лбом стараемся коснуться колена,тоже к другой ноге  <b>Скоростно-силовая подготовка</b>  Выпрыгивание вверх-15раз  Отжимание от лавки на скорость (ноги на</p>	4.06.2020	14.30-16.30	<p><b>Общая физическая подготовка:</b>15 мин.  Лёгкий бег,бег с захлестыванием голени,прыжки галопом,бег с высоким подниманием бедра.  На месте:  Наклоны перед собой(ноги в коленях не сгибаем, стараемся коснуться кончиками пальцев пола)  Наклоны в стороны(правая рука за спину,наклон вправо левая рука тянется в право в др.сторону наооборот)  Скручивание туловища в право и влево(ноги на месте ,руки в замок перед собой скручиваем туловище вправо и влево)  Махи руками(поочерёдно, одновременно,вперёд и назад)  Перемещение с правой ноги на левую(спина прямая смотрим перед собой,руки вытянуть перед собой)  Приседания 15раз(Спина прямая ,руки за голову,смотрим перед собой)  В упор головой лёжа(Касаемся лопатками не перекувыркаясь,возвращаемся назад)  На борцовском мосту(руками упираемся в пол,накатываемся и стараемся коснуться подбородком,накатываемся и тянемся подбородком к правой руке и левой)  Лёжа на животе руки в стороны,носком правой ноги тянемся к левой руке,и наоборот)  Сед ноги врозь, тянемся двумя руками к правой ноге,лбом стараемся коснуться колена,тоже к другой ноге  <b>Силовая подготовка</b>  Лёжа на спине подъём блина двумя руками от груди(руки полностью выпрямляем)-15раз  Перемещение с ноги на ногу с блином за спиной(спина прямая,смотрим перед собой)-10раз</p>	Родители занимающихся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл, ВКонтакт

		<p>полу,руки на лавке)-20сек          Приседание на одной ноге(рукой держимся)-10раз на каждую ногу.          Отжимание от лавки на скорость(руки на полу ноги на лавке)-20сек          4подхода  <b>СФП</b>          Имитация броска за руку(подворот с подшагиванием ног в правую и левую стороны) по 50 раз в каждую сторону.  <b>Теоретическая подготовка.</b>          Правильная работа ног при броске за руку</p>			<p>на ногу          Отжимание на акробатическом мосту-10 раз          Выпады на месте с отягощением(Нога делающая выпад сгибается до угла 90°, спина прямая смотрим перед собой,руки держат блин за спиной)-10раз на ногу          Вис на перекладине на время(на вытянутых руках,можно перехватываться)-30сек          4подхода  <b>СФП</b>          Имитация приёма"Нырок"под руку-30раз под каждую руку.   <b>Теоретическая подготовка</b>          Правильная работа рук и ног во время"Нырка"</p>	
<b>6.06.2020</b>	14.30-16.30	<p><b>Общая физическая подготовка:</b> 15 мин.          Лёгкий бег,бег с захлестыванием голени,прыжки галопом,бег с высоким подниманием бедра.          На месте:          Наклоны перед собой(ноги в коленях не сгибаем, стараемся коснуться кончиками пальцев пола)          Наклоны в стороны(правая рука за спину,наклон вправо левая рука тянется в право в др.сторону наооборот)          Скручивание туловища в право и влево(ноги на месте ,руки в замок перед собой скручиваем туловище вправо и влево)          Махи руками(поочерёдно, одновременно,вперёд и назад)          Перемещение с правой ноги на левую(спина прямая смотрим перед собой,руки вытянуть перед собой)          Приседания 15раз(Спина прямая ,руки за голову,смотрим перед собой)          В упор головой лёжа(Касаемся лопатками не перекувыркаясь,возвращаемся назад)          На борцовском мосту(руками упираемся в пол,накатываемся и стараемся коснуться подбородком,накатываемся и тянемся подбородком к правой руке и левой)          Лёжа на животе руки в стороны,носком правой ноги тянемся к левой руке,и наоборот)</p>	<b>9.06.2020</b>	14.30-16.30	<p><b>Общая физическая подготовка:</b>15 мин.          Лёгкий бег,бег с захлестыванием голени,прыжки галопом,бег с высоким подниманием бедра.          На месте:          Наклоны перед собой(ноги в коленях не сгибаем, стараемся коснуться кончиками пальцев пола)          Наклоны в стороны(правая рука за спину,наклон вправо левая рука тянется в право в др.сторону наооборот)          Скручивание туловища в право и влево(ноги на месте ,руки в замок перед собой скручиваем туловище вправо и влево)          Махи руками(поочерёдно, одновременно,вперёд и назад)          Перемещение с правой ноги на левую(спина прямая смотрим перед собой,руки вытянуть перед собой)          Приседания 15раз(Спина прямая ,руки за голову,смотрим перед собой)          В упор головой лёжа(Касаемся лопатками не перекувыркаясь,возвращаемся назад)          На борцовском мосту(руками упираемся в пол,накатываемся и стараемся коснуться подбородком,накатываемся и тянемся подбородком к правой руке и левой)          Лёжа на животе руки в стороны,носком правой ноги тянемся к левой руке,и наоборот)          Сед ноги врозь, тянемся двумя руками к правой ноге,лбом стараемся коснуться колена,тоже к</p>	<b>9.06.2020</b>

		<p>Сед ноги врозь, тянемся двумя руками к правой ноге, лбом стараемся коснуться колена, тоже к другой ноге</p> <p><b>Силовая подготовка.</b></p> <p>(Гантели и др снаряды можно заменить подходящим по весу и хвату предметом.)</p> <p>Выпрыгивание вперед в длину с двух ног-10раз</p> <p>Подтягивания на перекладинеразными хватами-10раз</p> <p>Наклоны вперед с блином за спиной(ноги на ширине плеч, присгибании спина прямая смотрим перед собой, руки держат за спиной блин)-10раз</p> <p>Лёжа грудью на скамейке подтягиваем одновременно двумя руками гантели к себе-10раз</p> <p>Со стойки на ногах встаём на борцовский мост-10раз</p> <p>Прыжки со скакалкой-30раз</p> <p>4подхода</p> <p><b>СФП</b></p> <p>Имитация «сбросов»-40ра за каждую руку.</p> <p><b>Теоретическая подготовка.</b></p> <p>Правила поведения в спортивном зале.</p>			<p>другой ноге</p> <p><b>Скоростно-силовая подготовка</b></p> <p>Протаскивание туловища на руках без помощи ног-2раза в каждую сторону на скорость</p> <p>Челночный бег-2раза в каждую сторону.</p> <p>Упражнение с резиной на отключение рук на скорость-15раз на руку</p> <p>Бег на коленях 2 раза в каждую сторону на скорость4подхода</p> <p><b>СФП</b></p> <p>Имитация броска за руку(подворот с подшагиванием ног в правую и левую стороны) по 50 раз в каждую сторону.</p> <p><b>Теоретическая подготовка.</b></p> <p>Последовательность приёмов в схватке.</p>	
<b>11.06.2020</b>	14.30-16.30	<p><b>Общая физическая подготовка: 15 мин.</b></p> <p>Лёгкий бег, бег с захлестыванием голени, прыжки галопом, бег с высоким подниманием бедра.</p> <p>На месте:</p> <p>Наклоны перед собой(ноги в коленях не сгибаем, стараемся коснуться кончиками пальцев пола)</p> <p>Наклоны в стороны(правая рука за спину, наклон вправо левая рука тянется вправо в др. сторону на оборот)</p> <p>Скручивание туловища вправо и влево(ноги на месте ,руки в замок перед собой скручиваем туловище вправо и влево)</p> <p>Махи руками(поочередно, одновременно, вперед и назад)</p> <p>Перемещение с правой ноги на левую(спина прямая смотрим перед собой, руки вытянуть перед собой)</p> <p>Приседания 15раз(Спина прямая ,руки за</p>	<b>13.06.2020</b>	14.30-16.30	<p><b>Общая физическая подготовка: 15 мин.</b></p> <p>Лёгкий бег, бег с захлестыванием голени, прыжки галопом, бег с высоким подниманием бедра.</p> <p>На месте:</p> <p>Наклоны перед собой(ноги в коленях не сгибаем, стараемся коснуться кончиками пальцев пола)</p> <p>Наклоны в стороны(правая рука за спину, наклон вправо левая рука тянется вправо в др. сторону на оборот)</p> <p>Скручивание туловища вправо и влево(ноги на месте ,руки в замок перед собой скручиваем туловище вправо и влево)</p> <p>Махи руками(поочередно, одновременно, вперед и назад)</p> <p>Перемещение с правой ноги на левую(спина прямая смотрим перед собой, руки вытянуть перед собой)</p> <p>Приседания 15раз(Спина прямая ,руки за голову, смотрим перед собой)</p> <p>В упор головой лёжа(Касаемся лопатками не</p>	

	<p>голову,смотрим перед собой)  В упор головой лёжа(Касаемся лопатками не перекувыркиваясь,возвращаемся назад)  На борцовском мосту(руками упираемся в пол,накатываемся и стараемся коснуться подбородком,накатываемся и тянемся подбородком к правой руке и левой)  Лёжа на животе руки в стороны,носком правой ноги тянемся к левой руке,и наоборот)  Сед ноги врозь, тянемся двумя руками к правой ноге,лбом стараемся коснуться колена,тоже к другой ноге  <b>Силовая подготовка</b>  Отжимание-15раз  Лёжа на спине подъём ног с касанием за головой-15раз(ноги вместе прямые,поднимаем и опускаем,При опускании стараемся не косаться пола)  Накатывание на борцовском мосту-15раз  Приседание 15 раз  Лёжа на спине ноги согнуть,подъём туловища с поворотами-15раз  Отжимание на акробатическом мосту-10раз  5 подходов  <b>СФП</b>  Защита от наката в низком партере(лёжа на животе,руки перед собой продвигаемся вперёд короткими движениями без отрыва груди и сгибанием в тазобедренном и коленном суставах правой и левой ног поочередно)  Тоже с движением назад  4раза в каждую сторону  <b>Теоретическая подготовка</b>  Как лучше защищаться от наката.</p>		<p>перекувыркиваясь,возвращаемся назад)  На борцовском мосту(руками упираемся в пол,накатываемся и стараемся коснуться подбородком,накатываемся и тянемся подбородком к правой руке и левой)  Лёжа на животе руки в стороны,носком правой ноги тянемся к левой руке,и наоборот)  Сед ноги врозь, тянемся двумя руками к правой ноге,лбом стараемся коснуться колена,тоже к другой ноге  <b>Силовая подготовка.</b>  (Гантели и др снаряды можно заменить подходящим по весу и хвату предметом.)  Подъёмгантелей на бицепс вверх-15раз  Скручивание блина вправо и влево-10раз в каждую сторону.  Подъём гантелей вдоль туловища до груди поочередно-10раз на каждую руку.  Вращение блиназа голову-10раз в каждую сторону.  Подъём гантели вдоль туловища до подбородка двумя руками локти вверх-15раз  Приседание с блином-15раз  4подхода  <b>СФП</b>  Имитация перевода с подшагиванием ног. 50раз за каждую руку.  <b>Теоретическая подготовка.</b>  Работа рук и ног при переводе.</p>	
--	---	--	---	--

<p><b>16.06.2020</b></p>	<p>14.30-16.30</p>	<p><b>Общая физическая подготовка:</b> 15 мин.  Лёгкий бег, бег приседами, бег спиной вперёд, бег с вращением вправо и влево, бег с ускорением (можно на месте)  На месте:  Махи руками (поочередно, одновременно, вперёд и назад)  Наклоны перед собой (ноги в коленях не сгибаем, стараемся коснуться кончиками пальцев пола)  Наклоны в стороны (правая рука за спину, наклон вправо левая рука тянется вправо в др. сторону на оборот)  Скручивание туловища вправо и влево (ноги на месте, руки в замок перед собой скручиваем туловище вправо и влево)  Махи ногами (правой ногой к левой руке, левой ногой к правой руке, рука вытянута перед собой)  Перемещение с правой ноги на левую (спина прямая смотрим перед собой, руки вытянуть перед собой)  Выпады - 10 раз на ногу  В упор головой лёжа (Касаемся лопатками не перекувыркаясь, возвращаемся назад)  На борцовском мосту (руками упираемся в пол, накатываемся и стараемся коснуться подбородком, накатываемся и тянемся подбородком к правой руке и левой)  Лёжа на животе руки в стороны, носком правой ноги тянемся к левой руке, и наоборот)  Сед ноги врозь, тянемся двумя руками к правой ноге, лбом стараемся коснуться колена, тоже к другой ноге  <b>Скоростно-силовая подготовка</b>  Упражнение «тачка» на скорость (Родитель берёт за ноги ребёнка, он на руках идёт вперёд) - 20 метров  Качаем шею из положения в низком партере (Родитель с небольшим усилием давит на голову ребёнка сверху, с права и с лева (так, чтобы у него получалось), ребёнок поднимает голову в верх, вправо и влево) - 10 раз в каждую сторону  Упражнение на пресс (ребёнок лежит на спине, ноги прямые вместе, руки за</p>	<p><b>18.06.2020</b></p>	<p>14.30-16.30</p>	<p><b>Общая физическая подготовка:</b> 15 мин.  Лёгкий бег, бег с приседами, бег спиной вперёд, бег с вращением вправо и влево, бег с ускорением (можно на месте)  На месте:  Махи руками (поочередно, одновременно, вперёд и назад)  Наклоны перед собой (ноги в коленях не сгибаем, стараемся коснуться кончиками пальцев пола)  Наклоны в стороны (правая рука за спину, наклон вправо левая рука тянется вправо в др. сторону на оборот)  Скручивание туловища вправо и влево (ноги на месте, руки в замок перед собой скручиваем туловище вправо и влево)  Махи ногами (правой ногой к левой руке, левой ногой к правой руке, рука вытянута перед собой)  Перемещение с правой ноги на левую (спина прямая смотрим перед собой, руки вытянуть перед собой)  Выпады - 10 раз на ногу  В упор головой лёжа (Касаемся лопатками не перекувыркаясь, возвращаемся назад)  На борцовском мосту (руками упираемся в пол, накатываемся и стараемся коснуться подбородком, накатываемся и тянемся подбородком к правой руке и левой)  Лёжа на животе руки в стороны, носком правой ноги тянемся к левой руке, и наоборот)  Сед ноги врозь, тянемся двумя руками к правой ноге, лбом стараемся коснуться колена, тоже к другой ноге  <b>Силовая подготовка</b>  Отжимание от пола (родитель стоя держит ноги ребёнка) - 10 раз  На борцовском мосту накатывание ((ребёнок встаёт на борцовский мост, родитель с небольшим усилием давит на грудь (так чтобы получалось)) - 15 раз  На статику (Упираясь спиной в стену присесть до угла 90° и держать это положение) - 30 сек  На пресс (Родитель стоя держит ребёнка за таз, ребёнок охватывает туловище родителя ногами, руки за голову, поднимает туловище с низу вверх (ребёнок корректирует угол из</p>	
--------------------------	--------------------	---	--------------------------	--------------------	---	--

		<p>голову,родительдержит ноги,ребёнок поднимает туловище)-15раз Прыжки через скамейку боком на скорость-10раз(правым и левым 4подхода <b>СФП</b> Вытеснить соперника в обоюдном захвате(на «заряженных»ногах,одна рука держит за руку,прижимает локтем, другая из под мышки заспину,толкает вперёд за черту) 4 раза по 1 мин <b>Теоретическая подготовка.</b> Где можно ,а где нельзя применять приёмы.</p>			<p>которого он может сделать упражнение))-10раз На статику(Лёжа на животе руки вытянуны перед собой вместе,ноги вместе,смотрим перед собой,проснуться в спине оторвать руки и ноги от пола,держать положение на время)-30сек 4подходов <b>СФП</b> Хождение на полусогнутых ногах с блином за спиной(при хождении спина прямая смотрим перед собой)-3мин 3подхода <b>Теоретическая подготовка</b> Правила борьбы</p>	
<b>20.06.2020</b>	14.30-16.30	<p><b>Общая физическая подготовка:</b> 15 мин. Лёгкий бег,бег с приседами,бег спиной вперёд,бег с вращением вправо и влево,бег с ускорением(можно на месте) На месте: Махи руками(поочерёдно, одновременно,вперёд и назад) Наклоны перед собой(ноги в коленях не сгибаем, стараемся коснуться кончиками пальцев пола) Наклоны в стороны(правая рука за спину,наклон вправо левая рука тянется в право в др.сторонунаоборот) Скручивание туловища в право и влево(ноги на месте ,руки в замок перед собой скручиваем туловище вправо и влево) Махи ногами(правой ногой к левой руке,левой ногой к правой руке,рука вытянута перед собой) Перемещение с правой ноги на левую(спина прямая смотрим перед собой,руки вытянуть перед собой) Выпады-10раз на ногу В упор головой лёжа(Касаемся лопатками не перекувыркаясь,возвращаемся назад) На борцовском мосту(руками упираемся в пол,накатываемся и стараемся коснуться подбородком,накатываемся и тянемся подбородком к правой руке и левой) Лёжа на животе руки в стороны,носом правой</p>	<b>23.06.2020</b>	14.30-16.30	<p><b>Общая физическая подготовка:</b>15 мин. Лёгкий бег,бег с приседами,бег спиной вперёд,бег с вращением вправо и влево,бег с ускорением(можно на месте) На месте: Махи руками(поочерёдно, одновременно,вперёд и назад) Наклоны перед собой(ноги в коленях не сгибаем, стараемся коснуться кончиками пальцев пола) Наклоны в стороны (правая рука за спину,наклон вправо левая рука тянется в право в др.сторону наоборот) Скручивание туловища в право и влево(ноги на месте ,руки в замок перед собой скручиваем туловище вправо и влево) Махи ногами(правой ногой к левой руке,левой ногой к правой руке,рука вытянута перед собой) Перемещение с правой ноги на левую(спина прямая смотрим перед собой,руки вытянуть перед собой) Выпады-10раз на ногу В упор головой лёжа(Касаемся лопатками не перекувыркаясь,возвращаемся назад) На борцовском мосту(руками упираемся в пол,накатываемся и стараемся коснуться подбородком,накатываемся и тянемся подбородком к правой руке и левой) Лёжа на животе руки в стороны,носом правой ноги тянемся к левой руке,и наоборот)</p>	

	<p>ноги тянемся к левой руке,и наоборот) Сед ноги врозь, тянемся двумя руками к правой ноге,лбом стараемся коснуться колена,тоже к другой ноге <b>Силовая подготовка.</b> Упражнение «Маятник» на правую и левую ногу(обхватываем манеке двумя руками с низу из под мышек за туловище,имаятниковыми движениями раскачиваем манекен в правую и левую стороны,ноги полусогнуты)-10раз в сторону Подъём гантелей в стороны(Стоя,руки вдоль туловища с гантелями в руках,развести в стороны одновременно до угла 90°)-10раз Присед с гантелями выжать вверх(стоя,гантели на бицепс,присесть выжать гантели вверх,в этом положении встать)-10раз Лёжа на спинеблин на на груди держим двумя руками,отжать от себя,на прямых руках завести за голову не касаясь пола и вернуться в положение перед собой на прямых руках прижать к груди-10раз Скручивание гантелей(стоя,руки скрестно с гантелями на груди,поворачиваемтуловище вправо и влево,опускаем гантели в низ вдоль туловища,поднимаем руки с гантелями скрестно на груди)-10 раз 4подхода <b>СФП</b> Упражнение с резиной на бросок за руку-40 раз на руку <b>Теоретическая подготовка.</b> Распределение сил в схватке</p>		<p>Сед ноги врозь, тянемся двумя руками к правой ноге,лбом стараемся коснуться колена,тоже к другой ноге <b>Скоростно-силовая подготовка</b> Выпрыгивание вверх-15раз Отжимание от лавки на скорость (ноги на полу,руки на лавке)-20сек Приседание на одной ноге(рукой держимся)-10раз на каждую ногу. Отжимание от лавки на скорость(руки на полу ноги на лавке)-20сек 4подхода <b>СФП</b> Имитация броска за руку(подворот с подшагиванием ног в правую и левую стороны) по 50 раз в каждую сторону. <b>Теоретическая подготовка.</b> Правильная работа ног при броске за руку</p>	
--	---	--	--	--

<p><b>25.06.2020</b></p>	<p>14.30-16.30</p>	<p><b>Общая физическая подготовка:</b> 15 мин.  Лёгкий бег, бег с приседами, бег спиной вперёд, бег с вращением вправо и влево, бег с ускорением (можно на месте)  На месте:  Махи руками (поочередно, одновременно, вперёд и назад)  Наклоны перед собой (ноги в коленях не сгибаем, стараемся коснуться кончиками пальцев пола)  Наклоны в стороны (правая рука за спину, наклон вправо левая рука тянется вправо в др. сторону наоборот)  Скручивание туловища вправо и влево (ноги на месте, руки в замок перед собой скручиваем туловище вправо и влево)  Махи ногами (правой ногой к левой руке, левой ногой к правой руке, рука вытянута перед собой)  Перемещение с правой ноги на левую (спина прямая смотрим перед собой, руки вытянуть перед собой)  Выпады - 10 раз на ногу  В упор головой лёжа (Касаемся лопатками не перекувыркаясь, возвращаемся назад)  На борцовском мосту (руками упираемся в пол, накатываемся и стараемся коснуться подбородком, накатываемся и тянемся подбородком к правой руке и левой)  Лёжа на животе руки в стороны, носком правой ноги тянемся к левой руке, и наоборот)  Сед ноги врозь, тянемся двумя руками к правой ноге, лбом стараемся коснуться колена, тоже к другой ноге  <b>Силовая подготовка</b>  Лёжа на спине подъём блина двумя руками от груди (руки полностью выпрямляем) - 15 раз  Перемещение с ноги на ногу с блином за спиной (спина прямая, смотрим перед собой) - 10 раз на ногу  Отжимание на акробатическом мосту - 10 раз  Выпады на месте с отягощением (Нога делающая выпад сгибается до угла 90°, спина прямая смотрим перед собой, руки держат блин за спиной) - 10 раз на ногу  Вис на перекладине на время (на вытянутых</p>	<p><b>27.06.2020</b></p>	<p>14.30-16.30</p>	<p><b>Общая физическая подготовка:</b> 15 мин.  Лёгкий бег, бег с приседами, бег спиной вперёд, бег с вращением вправо и влево, бег с ускорением (можно на месте)  На месте:  Махи руками (поочередно, одновременно, вперёд и назад)  Наклоны перед собой (ноги в коленях не сгибаем, стараемся коснуться кончиками пальцев пола)  Наклоны в стороны (правая рука за спину, наклон вправо левая рука тянется вправо в др. сторону наоборот)  Скручивание туловища вправо и влево (ноги на месте, руки в замок перед собой скручиваем туловище вправо и влево)  Махи ногами (правой ногой к левой руке, левой ногой к правой руке, рука вытянута перед собой)  Перемещение с правой ноги на левую (спина прямая смотрим перед собой, руки вытянуть перед собой)  Выпады - 10 раз на ногу  В упор головой лёжа (Касаемся лопатками не перекувыркаясь, возвращаемся назад)  На борцовском мосту (руками упираемся в пол, накатываемся и стараемся коснуться подбородком, накатываемся и тянемся подбородком к правой руке и левой)  Лёжа на животе руки в стороны, носком правой ноги тянемся к левой руке, и наоборот)  Сед ноги врозь, тянемся двумя руками к правой ноге, лбом стараемся коснуться колена, тоже к другой ноге  <b>Силовая подготовка.</b>  (Гантели и др. снаряды можно заменить подходящим по весу и хвату предметом.)  Выпрыгивание вперёд в длину с двух ног - 10 раз  Подтягивания на перекладине разными хватами - 10 раз  Наклоны вперёд с блином за спиной (ноги на ширине плеч, присгибании спина прямая смотрим перед собой, руки держат за спиной блин) - 10 раз  Лёжа грудью на скамейке подтягиваем одновременно двумя руками гантели к себе - 10 раз  Со стойки на ногах встаём на борцовский мост - 10 раз</p>	
--------------------------	--------------------	--	--------------------------	--------------------	--	--



		<p>руках,можно перехватываться)-30сек 4подхода <b>СФП</b> Имитация приёма"Нырок"под руку-30раз под каждую руку.</p> <p><b>Теоретическая подготовка</b> Правильная работа рук и ног во время "Нырка"</p>			<p>Прыжки со скакалкой-30раз 4подхода <b>СФП</b> Имитация «сбросов»-40ра за каждую руку. <b>Теоретическая подготовка.</b> Правила поведения в спортивном зале.</p>	
<b>30.06.2020</b>	14.30-16.30	<p><b>Общая физическая подготовка:15 мин.</b> Лёгкий бег,бег с приседами,бег спиной вперёд,бег с вращением вправо и влево,бег с ускорением(можно на месте) На месте: Махи руками(поочерёдно, одновременно,вперёд и назад) Наклоны перед собой(ноги в коленях не сгибаем, стараемся коснутьсякончиками пальцев пола) Наклоны в стороны(правая рука за спину,наклон вправо левая рука тянется в право в др.сторонунаоборот) Скручивание туловища в право и влево(ноги на месте ,руки в замок перед собой скручиваем туловище вправо и влево) Махи ногами(правой ногой к левой руке,левой ногой к правой руке,рука вытянута перед собой) Перемещение с правой ноги на левую(спина прямая смотрим перед собой,руки вытянуть перед собой) Выпады-10раз на ногу В упор головой лёжа(Касаемся лопатками не перекувыркаясь,возвращаемся назад) На борцовском мосту(руками упираемся в пол,накатываемся и стараемся коснуться подбородком,накатываемся и тянемся подбородком к правой руке и левой) Лёжа на животе руки в стороны,носком правой</p>				

	<p>ноги тянемся к левой руке,и наоборот)  Сед ноги врозь, тянемся двумя руками к правой ноге,лбом стараемся коснуться колена,тоже к другой ноге</p> <p><b>Силовая подготовка</b>  Отжимание от пола(родитель стоя держит ноги ребёнку)-10 раз  На борцовском мосту накатывание(ребёнок встаёт на борцовский мост, родитель с небольшим усилием давит на грудь(так чтобы получалось))-15раз  На статику(Упираясь спиной в стену присесть до угла 90° и держать это положение)-30сек  На пресс (Родитель стоя держит ребёнка за таз,ребёнок охватывает туловище родителя ногами,руки за голову,поднимает туловище с низу вверх(ребёнок корректирует угол из которого он может сделать упражнение))-10раз  На статику(Лёжа на животе руки вытянуны перед собой вместе,ногивместе,смотрим перед собой,проснутьсяв спине оторвать руки и ноги от пола,держать положение на время)-30сек  4подходов</p> <p><b>СФП</b>  Хождение на полусогнутых ногах с утяжелением за спиной(при хождении спина прямая смотрим перед собой)-3мин  3подхода</p> <p><b>Теоретическая подготовка</b>  Антидопинговые требования</p>				
--	---	--	--	--	--



--	--	--	--	--	--	--