

План тренировочных занятий для самоподготовки спортсменов отделения Спортивной борьбы в дистанционном формате.

с 01.06 по 30.06.2020г. Тренер – Кряжев Е.Г. группа Т-3

Дата	Время	Задание	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи
01.06 2020 Пон.	17.30- 20.00	<p>Общая физическая подготовка: Разминка: ходьба на месте, работа с гимнастической скакалкой-5 мин. Выполнения упражнения «Борцовский мост»-5 мин. Растяжка: поперечный и прямой шпагат, гимнастический мост-10 мин. СФП: работа в партере(передвижение на животе)-5 мин. Выполнение подворотов на месте в правую и левую сторону, работа с резиной, имитация прохода на корпус в связке. Работа в партере в захвате, отработка технических действий в партере без партнера (задний пояс, переворот накатом)-30 мин Теоретическая подготовка: Как увеличить силу вкладываемую в приём-10 мин. Просмотр видеоотчетов-5 мин.</p>	02.06. 2020 Вт.	18.30- 20.00	<p>Общая физическая подготовка: Разминка: комплекс общеразвивающих упражнений стоя, работа со снарядом (гимнастическая палка), общеразвивающие упражнения лежа на гимнастическом коврике-15 мин. Силовая подготовка: работа с резиновым эспандером-10 мин. СФП: работа в партере на борцовском мосту(уходы из опасного положения), передвижения на животе в партере(отработка защиты от переворота накатом)-15 мин. Теоретическая подготовка: Как увеличить быстроту выполнения своего приёма-10 мин. Просмотр видеоотчетов-5 мин.</p>	Родители занимающиеся отправляют выполненные задания в социальные сети: ватсап, вайбер, майл.
03.06. 2020 Ср.	17.30- 20.00	<p>Общая физическая подготовка: Разминка: комплекс общеразвивающих упражнений стоя, работа со снарядом(набивной мяч), общеразвивающие упражнения на гимнастическом коврике-15 мин. Силовая подготовка: отжимание - 80 раз; пресс - 100; выпрыгивание – 60 раз, ускорение на месте с отбрасыванием ног-50 раз. СФП: Работа в партере(имитация старта броска задним и обратным захватом,</p>	04.06 2020 Чет.	18.30- 20.00	<p>Общая физическая подготовка: Разминка: ходьба на месте, беговые упражнения на месте, работа со спортивным снарядом(скакалка)-10 мин. Растяжка: поперечный и прямой шпагат, гимнастический мост-7 мин. СФП: Имитация работы двух рук снизу в стойке, отработка прохода на корпус, выполнение подворотов в правую и левую сторону-20 мин. Теоретическая подготовка: Правильное распределение сил во время схватки-10 мин.</p>	Родители занимающиеся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап, вайбер, майл.

		передвижения лёжа на животе)-15 мин. Теоретическая подготовка: Как перебороть волнение перед схваткой?- 10 мин. Просмотр видеоотчёта-5 мин.			Просмотр видеоотчёта-5 мин.	
05.06. 2020 Пят.	17.00- 20.00	Общая физическая подготовка: Разминка: комплекс общеразвивающих упражнений стоя, работа со спортивным снарядом(гимнастическая палка),общеразвивающие упражнения лёжа на гимнастическом коврике-15 мин. Силовая подготовка: отжимание - 80 раз; пресс - 100; выпрыгивание – 60, ускорения на месте с отбрасыванием ног- 50 раз. СФП: Работа в партере(имитация старта броска задним и обратным захватом, передвижение лёжа на животе)-15 мин. Теоретическая подготовка: Оценка технических действий в партере. Просмотр видеоотчётов-5 мин.	06.06. 2020 Суб.	17.00- 20.00	Общая физическая подготовка: Разминка: ходьба на месте ,беговые упражнения на месте, работа со спортивным снарядом(скакалка)-10 мин. СФП: работа на координационной дорожке. Растяжка: прямой и поперечный шпагат, гимнастический мостик-10 мин. Теоретическая подготовка: Активная борьба в красной зоне, оценка технических действий на краю ковра-10 мин. Просмотр видеоотчётов-5 мин.	Родители занимающиеся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл.
08.06. 2020 Пон.	17.30- 20.00	Общая физическая подготовка: Разминка: комплекс общеразвивающих упражнений стоя, работа со снарядом (гимнастическая палка), общеразвивающие упражнения лежа на гимнастическом коврике-15 мин. Силовая подготовка: работа с резиновым эспандером-10 мин. СФП: работа в партере на борцовском мосту(уходы из опасного положения), передвижения на животе в партере(отработка защиты от переворота накатом)-15 мин. Теоретическая подготовка: Как увеличить быстроту выполнения своего приёма-10 мин. Просмотр видеоотчетов-5 мин.	09.06. 2020 Вт.	18.30- 20.00	Общая физическая подготовка: Разминка: ходьба на месте, работа с гимнастической скакалкой-5 мин. Выполнения упражнения «Борцовский мост»-5 мин. Растяжка: поперечный и прямой шпагат, гимнастический мост-10 мин. СФП: работа в партере(передвижение на животе)-5 мин. Выполнение подворотов на месте в правую и левую сторону, работа с резиной, имитация прохода на корпус в связке. Работа в партере в захвате, отработка технических действий в партере без партнера (задний пояс, переворот накатом)-30 мин Теоретическая подготовка: Как увеличить силу вкладываемую в приём-10 мин. Просмотр видеоотчетов-5 мин.	Родители занимающиеся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл.
10.06.	17.30-	Общая физическая подготовка:	11.06.	18.30-	Общая физическая подготовка:	Родители

2020 Ср.	20.00	Разминка: ходьба на месте, беговые упражнения на месте, работа со спортивным снарядом(скакалка)-10 мин. Растяжка :поперечный и прямой шпагат, гимнастический мост-7 мин. СФП: Имитация работы двух рук снизу в стойке, отработка прохода на корпус, выполнение подворотов в правую илевую сторону-20 мин. Теоретическая подготовка: Правильное распределение сил во время схватки-10 мин. Просмотр видеоотчёта-5 мин.	2020 Чет.	20.00	Разминка: комплекс общеразвивающих упражнений стоя, работа со снарядом(набивной мяч), общеразвивающие упражнения на гимнастическом коврике-15 мин. Силовая подготовка: отжимание - 80 раз; пресс - 100; выпрыгивание – 60 раз, ускорение на месте с отбрасыванием ног-50 раз. СФП: Работа в партере(имитация старта броска задним и обратным захватом, передвижения лёжа на животе)-15 мин. Теоретическая подготовка: Как перебороть волнение перед схваткой?-10 мин. Просмотр видеоотчёта-5 мин.	занимающиеся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл
12.06. 2020 Пят.	17.00- 20.00	Общая физическая подготовка: Разминка: ходьба на месте ,беговые упражнения на месте, работа со спортивным снарядом(скакалка)-10 мин. СФП: работа на координационной дорожке. Растяжка: прямой и поперечный шпагат, гимнастический мостик-10 мин. Теоретическая подготовка: Активная борьба в красной зоне, оценка технических действий на краю ковра-10 мин. Просмотр видеоотчётов-5 мин.	13.06 2020 Суб.		Общая физическая подготовка: Разминка: комплекс общеразвивающих упражнений стоя, работа со спортивным снарядом(гимнастическая палка),общеразвивающие упражнения лёжа на гимнастическом коврике-15 мин. Силовая подготовка: отжимание - 80 раз; пресс - 100; выпрыгивание – 60, ускорения на месте с отбрасыванием ног- 50 раз. СФП: Работа в партере(имитация старта броска задним и обратным захватом, передвижение лёжа на животе)-15 мин. Теоретическая подготовка: Оценка технических действий в партере. Просмотр видеоотчётов-5 мин.	Родители занимающиеся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл.
15.06. 2020 Пон.	17.30- 20.00	Общая физическая подготовка: Разминка: ходьба на месте, работа с гимнастической скакалкой-5 мин. Выполнения упражнения «Борцовский мост»-5 мин. Растяжка: поперечный и прямой шпагат, гимнастический мост-10 мин. СФП: работа в партере(передвижение на животе)-5 мин.	16.06. 2020 Вт.	18.30- 20.00	Общая физическая подготовка: Разминка: комплекс общеразвивающих упражнений стоя, работа со снарядом (гимнастическая палка), общеразвивающие упражнения лежа на гимнастическом коврике-15 мин. Силовая подготовка: работа с резиновым эспандером-10 мин. СФП: работа в партере на борцовском	Родители занимающиеся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл.

		<p>Выполнение подворотов на месте в правую и левую сторону, работа с резиной, имитация прохода на корпус в связке. Работа в партере в захвате, отработка технических действий в партере без партнера (задний пояс, переворот накатом)-30 мин</p> <p>Теоретическая подготовка: Как увеличить силу вкладываемую в приём-10 мин. Просмотр видеоотчетов-5 мин.</p>			<p>мосту(уходы из опасного положения), передвижения на животе в партере(отработка защиты от переворота накатом)-15 мин.</p> <p>Теоретическая подготовка: Как увеличить быстроту выполнения своего приёма-10 мин. Просмотр видеоотчетов-5 мин.</p>	
<p>17.06.2020 Ср.</p>	<p>17.30-20.00</p>	<p>Общая физическая подготовка: Разминка: комплекс общеразвивающих упражнений стоя, работа со снарядом(набивной мяч), общеразвивающие упражнения на гимнастическом коврике-15 мин. Силовая подготовка: отжимание - 80 раз; пресс - 100; выпрыгивание – 60 раз, ускорение на месте с отбрасыванием ног-50 раз. СФП:Работа в партере(имитация старта броска задним и обратным захватом, передвижения лёжа на животе)-15 мин. Теоретическая подготовка: Как перебороть волнение перед схваткой?-10 мин. Просмотр видеоотчёта-5 мин.</p>	<p>18.06.2020 Чет.</p>		<p>Общая физическая подготовка: Разминка: ходьба на месте, беговые упражнения на месте, работа со спортивным снарядом(скакалка)-10 мин. Растяжка :поперечный и прямой шпагат, гимнастический мост-7 мин. СФП:Имитация работы двух рук снизу в стойке, отработка прохода на корпус, выполнение подворотов в правую и левую сторону-20 мин. Теоретическая подготовка: Правильное распределение сил во время схватки-10 мин. Просмотр видеоотчёта-5 мин.</p>	<p>Родители занимающиеся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл.</p>
<p>19.06.2020 Пят.</p>	<p>17.00-20.00</p>	<p>Общая физическая подготовка: Разминка: комплекс общеразвивающих упражнений стоя, работа со спортивным снарядом(гимнастическая палка),общеразвивающие упражнения лёжа на гимнастическом коврике-15 мин. Силовая подготовка: отжимание - 80 раз; пресс - 100; выпрыгивание – 60, ускорения на месте с отбрасыванием ног- 50 раз. СФП:Работа в партере(имитация старта броска задним и обратным захватом, передвижение лёжа на животе)-15 мин.</p>	<p>20.06.2020 Суб.</p>	<p>17.00-20.00</p>	<p>Общая физическая подготовка: Разминка: ходьба на месте ,беговые упражнения на месте, работа со спортивным снарядом(скакалка)-10 мин. СФП:работа на координационной дорожке. Растяжка: прямой и поперечный шпагат, гимнастический мостик-10 мин. Теоретическая подготовка: Активная борьба в красной зоне, оценка технических действий на краю ковра-10 мин. Просмотр видеоотчётов-5 мин.</p>	<p>Родители занимающиеся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл.</p>

		Теоретическая подготовка: Оценка технических действий в партере. Просмотр видеоотчётов-5 мин.				
22.06.2020 Пон.	17.30-20.00	Общая физическая подготовка: Разминка: комплекс общеразвивающих упражнений стоя, работа со снарядом (гимнастическая палка), общеразвивающие упражнения лежа на гимнастическом коврике-15 мин. Силовая подготовка: работа с резиновым эспандером-10 мин. СФП: работа в партере на борцовском мосту(уходы из опасного положения), передвижения на животе в партере(отработка защиты от переворота накатом)-15 мин. Теоретическая подготовка: Как увеличить быстроту выполнения своего приёма-10 мин. Просмотр видеоотчетов-5 мин.	23.06.2020 Вт.	18.30-20.00	Общая физическая подготовка: Разминка: ходьба на месте, работа с гимнастической скакалкой-5 мин. Выполнения упражнения «Борцовский мост»-5 мин. Растяжка: поперечный и прямой шпагат, гимнастический мост-10 мин. СФП: работа в партере(передвижение на животе)-5 мин. Выполнение подворотов на месте в правую и левую сторону, работа с резиной, имитация прохода на корпус в связке. Работа в партере в захвате, отработка технических действий в партере без партнера (задний пояс, переворот накатом)-30 мин Теоретическая подготовка: Как увеличить силу вкладываемую в приём-10 мин. Просмотр видеоотчетов-5 мин.	Родители занимающиеся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл.
24.06.2020с Ср.	17.30-20.00	Общая физическая подготовка: Разминка: ходьба на месте, беговые упражнения на месте, работа со спортивным снарядом(скакалка)-10 мин. Растяжка :поперечный и прямой шпагат, гимнастический мост-7 мин. СФП: Имитация работы двух рук снизу в стойке, отработка прохода на корпус, выполнение подворотов в правую и левую сторону-20 мин. Теоретическая подготовка: Правильное распределение сил во время схватки-10 мин. Просмотр видеоотчёта-5 мин.	25.06.2020 Чет.	18.30-20.00	Общая физическая подготовка: Разминка: комплекс общеразвивающих упражнений стоя, работа со снарядом(набивной мяч), общеразвивающие упражнения на гимнастическом коврике-15 мин. Силовая подготовка: отжимание - 80 раз; пресс - 100; выпрыгивание – 60 раз, ускорение на месте с отбрасыванием ног-50 раз. СФП: Работа в партере(имитация старта броска задним и обратным захватом, передвижения лёжа на животе)-15 мин. Теоретическая подготовка: Как перебороть волнение перед схваткой?-10 мин. Просмотр видеоотчёта-5 мин.	Родители занимающиеся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл.

<p>26.06.2020 Пят.</p>	<p>17.00-20.00</p>	<p>Общая физическая подготовка: Разминка: ходьба на месте ,беговые упражнения на месте, работа со спортивным снарядом(скакалка)-10 мин. СФП:работа на координационной дорожке. Растяжка: прямой и поперечный шпагат, гимнастический мостик-10 мин. Теоретическая подготовка: Активная борьба в красной зоне, оценка технических действий на краю ковра-10 мин. Просмотр видеоотчётов-5 мин.</p>	<p>27.06.2020 Суб.</p>	<p>17.00-20.00</p>	<p>Общая физическая подготовка: Разминка: комплекс общеразвивающих упражнений стоя, работа со спортивным снарядом(гимнастическая палка),общеразвивающие упражнения лёжа на гимнастическом коврике-15 мин. Силовая подготовка: отжимание - 80 раз; пресс - 100; выпрыгивание – 60, ускорения на месте с отбрасыванием ног- 50 раз. СФП:Работа в партере(имитация старта броска задним и обратным захватом, передвижение лёжа на животе)-15 мин. Теоретическая подготовка: Оценка технических действий в партере. Просмотр видеоотчётов-5 мин.</p>	<p>Родители занимающиеся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл.</p>
<p>29.06.2020 Пон.</p>	<p>17.30-20.00</p>	<p>Общая физическая подготовка: Разминка: ходьба на месте, работа с гимнастической скакалкой-5 мин. Выполнения упражнения «Борцовский мост»-5 мин. Растяжка: поперечный и прямой шпагат, гимнастический мост-10 мин. СФП:работа в партере(передвижение на животе)-5 мин. Выполнение подворотов на месте в правую и левую сторону, работа с резиной, имитация прохода на корпус в связке. Работа в партере в захвате, отработка технических действий в партере без партнера (задний пояс, переворот накатом)-30 мин Теоретическая подготовка: Как увеличить силу вкладываемую в приём-10 мин. Просмотр видеоотчетов-5 мин.</p>	<p>30.06.2020 Вт.</p>	<p>18.30-20.00</p>	<p>Общая физическая подготовка: Разминка: комплекс общеразвивающих упражнений стоя, работа со снарядом (гимнастическая палка), общеразвивающие упражнения лежа на гимнастическом коврике-15 мин. Силовая подготовка: работа с резиновым эспандером-10 мин. СФП: работа в партере на борцовском мосту(уходы из опасного положения), передвижения на животе в партере(отработка защиты от переворота накатом)-15 мин. Теоретическая подготовка: Как увеличить быстроту выполнения своего приёма-10 мин. Просмотр видеоотчетов-5 мин.</p>	<p>Родители занимающиеся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл.</p>

План тренировочных занятий для самоподготовки спортсменов отделения Спортивной борьбы в дистанционном формате.

с 01.06 по.30.06.2020г. Тренер – Кряжев Е.Г. группа Т-1,2

Дата	Время	Задание	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи
01.06.2020 Пон.	16.00-17.30	<p>Общая физическая подготовка: Разминка: комплекс общеразвивающих упражнений стоя, работа со снарядом (гимнастическая палка), общеразвивающие упражнения лежа на гимнастическом коврике-15 мин.</p> <p>Силовая подготовка: работа с резиновым эспандером-10 мин.</p> <p>СФП: работа в партере на борцовском мосту(уходы из опасного положения), передвижения на животе в партере(отработка защиты от переворота накатом)-15 мин.</p> <p>Теоретическая подготовка: Как увеличить быстроту выполнения своего приёма-15 мин. Просмотр видеоотчетов-10 мин.</p>	02.06.2020 Вт.	15.30-17.30	<p>Общая физическая подготовка: Разминка: ходьба на месте, работа с гимнастической скакалкой. Выполнения упражнения «Борцовский мост».</p> <p>Растяжка: поперечный и прямой шпагат, гимнастический мост-20 мин.</p> <p>СФП: работа в партере (передвижение на животе)-5 мин.</p> <p>Выполнение подворотов на месте в правую и левую сторону, работа с резиной, имитация прохода на корпус в связке.</p> <p>Работа в партере в захвате, отработка технических действий в партере без партнера (задний пояс, переворот накатом)-30 мин</p> <p>Теоретическая подготовка: Как увеличить силу вкладываемую в приём-10 мин. Просмотр видеоотчетов-5 мин.</p>	Родители занимающиеся отправляют выполненные задания в социальные сети: ватсап,вайбер,майл.
03.06.2020 Ср.	16.00-17.30	<p>Общая физическая подготовка: Разминка: ходьба на месте, беговые упражнения на месте, работа со спортивным снарядом(скакалка). Растяжка :поперечный и прямой шпагат, гимнастический мост-20 мин.</p> <p>СФП:Имитация работы двух рук снизу в стойке, отработка прохода на корпус, выполнение подворотов в правую и левую сторону-20 мин.</p> <p>Теоретическая подготовка: Правильное распределение сил во время схватки-10 мин.</p>	04.06.2020 Чет.	15.30-17.30	<p>Общая физическая подготовка: Разминка: комплекс общеразвивающих упражнений стоя, работа со снарядом(набивной мяч), общеразвивающие упражнения на гимнастическом коврике-15 мин.</p> <p>Силовая подготовка: отжимание - 70 раз; пресс - 80; выпрыгивание – 40 раз, ускорение на месте с отбрасыванием ног-40 раз.</p> <p>СФП:Работа в партере(имитация старта броска задним и обратным захватом, передвижения лёжа на животе)-15 мин.</p> <p>Теоретическая подготовка:</p>	Родители занимающиеся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл.

		Просмотр видеотчёта-5 мин.			Как перебороть волнение перед схваткой?-10 мин. Просмотр видеотчёта-5 мин.	
05.06.2020 Пят.	16.00-17.00	Общая физическая подготовка: Разминка: ходьба на месте ,беговые упражнения на месте, работа со спортивным снарядом(скакалка). СФП: работа на координационной дорожке. Растяжка: прямой и поперечный шпагат, гимнастический мостик-20 мин. Теоретическая подготовка: Активная борьба в красной зоне, оценка технических действий на краю ковра-10 мин. Просмотр видеотчётов-5 мин.	06.06.2020 Суб.	16.00-17.00	Общая физическая подготовка: Разминка: комплекс общеразвивающих упражнений стоя, работа со спортивным снарядом(гимнастическая палка),общеразвивающие упражнения лёжа на гимнастическом коврике-15 мин. Силовая подготовка: отжимание - 80 раз; пресс - 100; выпрыгивание – 60, ускорения на месте с отбрасыванием ног- 50 раз. СФП: Работа в партере(имитация старта броска задним и обратным захватом, передвижение лёжа на животе)-15 мин. Теоретическая подготовка: Оценка технических действий в партере. Просмотр видеотчётов-5 мин.	Родители занимающиеся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл.
08.06.2020 Пон.	16.00-17.30	Общая физическая подготовка: Разминка: ходьба на месте, работа с гимнастической скакалкой. Выполнения упражнения «Борцовский мост». Растяжка: поперечный и прямой шпагат, гимнастический мост-20 мин. СФП: работа в партере (передвижение на животе)-5 мин. Выполнение подворотов на месте в правую и левую сторону, работа с резиной, имитация прохода на корпус в связке. Работа в партере в захвате, отработка технических действий в партере без партнера (задний пояс, переворот накатом)-30 мин Теоретическая подготовка: Как увеличить силу вкладываемую в приём-10 мин. Просмотр видеотчетов-5 мин.	09.06.2020 Вт.	15.30-17.30	Общая физическая подготовка: Разминка: комплекс общеразвивающих упражнений стоя, работа со снарядом (гимнастическая палка), общеразвивающие упражнения лежа на гимнастическом коврике-15 мин. Силовая подготовка: работа с резиновым эспандером-10 мин. СФП: работа в партере на борцовском мосту(уходы из опасного положения), передвижения на животе в партере(отработка защиты от переворота накатом)-15 мин. Теоретическая подготовка: Как увеличить быстроту выполнения своего приёма-15 мин. Просмотр видеотчетов-10 мин.	Родители занимающиеся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл.
10.06.2020	16.00-17.30	Общая физическая подготовка: Разминка: комплекс общеразвивающих	11.06.2020	15.30-17.30	Общая физическая подготовка: Разминка: ходьба на месте, беговые	Родители занимающиеся

Ср.		<p>упражнений стоя, работа со снарядом(набивной мяч), общеразвивающие упражнения на гимнастическом коврике-15 мин.</p> <p>Силовая подготовка: отжимание - 70 раз; пресс - 80; выпрыгивание – 40 раз, ускорение на месте с отбрасыванием ног-40 раз.</p> <p>СФП:Работа в партере(имитация старта броска задним и обратным захватом, передвижения лёжа на животе)-15 мин.</p> <p>Теоретическая подготовка: Как перебороть волнение перед схваткой?- 10 мин.</p> <p>Просмотр видеотчёта-5 мин.</p>	Чет.		<p>упражнения на месте, работа со спортивным снарядом(скакалка).</p> <p>Растяжка :поперечный и прямой шпагат, гимнастический мост-20 мин.</p> <p>СФП:Имитация работы двух рук снизу в стойке, отработка прохода на корпус, выполнение подворотов в правую и левую сторону-20 мин.</p> <p>Теоретическая подготовка: Правильное распределение сил во время схватки-10 мин.</p> <p>Просмотр видеотчёта-5 мин.</p>	<p>отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл.</p>
12.06.2020 Пят.	16.00-17.00	<p>Общая физическая подготовка:</p> <p>Разминка: комплекс общеразвивающих упражнений стоя, работа со спортивным снарядом(гимнастическая палка),общеразвивающие упражнения лёжа на гимнастическом коврике-15 мин.</p> <p>Силовая подготовка: отжимание - 80 раз; пресс - 100; выпрыгивание – 60, ускорения на месте с отбрасыванием ног- 50 раз.</p> <p>СФП:Работа в партере(имитация старта броска задним и обратным захватом, передвижение лёжа на животе)-15 мин.</p> <p>Теоретическая подготовка: Оценка технических действий в партере.</p> <p>Просмотр видеотчётов-5 мин.</p>	13.06.2020 Суб.	16.00-17.00	<p>Общая физическая подготовка:</p> <p>Разминка: ходьба на месте ,беговые упражнения на месте, работа со спортивным снарядом(скакалка).</p> <p>СФП:работа на координационной дорожке.</p> <p>Растяжка: прямой и поперечный шпагат, гимнастический мостик-20 мин.</p> <p>Теоретическая подготовка: Активная борьба в красной зоне, оценка технических действий на краю ковра-10 мин.</p> <p>Просмотр видеотчётов-5 мин.</p>	<p>Родители занимающиеся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл.</p>
15.06.2020 Пон.	16.00-17.30	<p>Общая физическая подготовка:</p> <p>Разминка: комплекс общеразвивающих упражнений стоя, работа со снарядом (гимнастическая палка), общеразвивающие упражнения лежа на гимнастическом коврике-15 мин.</p> <p>Силовая подготовка: работа с резиновым эспандером-10 мин.</p> <p>СФП: работа в партере на борцовском мосту(уходы из опасного положения),</p>	16.06.2020 Вт.	15.30-17.30	<p>Общая физическая подготовка:</p> <p>Разминка: ходьба на месте, работа с гимнастической скакалкой.</p> <p>Выполнения упражнения «Борцовский мост».</p> <p>Растяжка: поперечный и прямой шпагат, гимнастический мост-20 мин.</p> <p>СФП:работа в партере (передвижение на животе)-5 мин.</p> <p>Выполнение подворотов на месте в правую и</p>	<p>Родители занимающиеся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл.</p>

		<p>передвижения на животе в партере(отработка защиты от переворота накатом)-15 мин.</p> <p>Теоретическая подготовка: Как увеличить быстроту выполнения своего приёма-15 мин. Просмотр видеоотчетов-10 мин.</p>			<p>левую сторону, работа с резиной, имитация прохода на корпус в связке. Работа в партере в захвате, отработка технических действий в партере без партнера (задний пояс, переворот накатом)-30 мин</p> <p>Теоретическая подготовка: Как увеличить силу вкладываемую в приём-10 мин. Просмотр видеоотчетов-5 мин.</p>	
<p>17.06.2020 Ср.</p>	<p>16.00-17.30</p>	<p>Общая физическая подготовка: Разминка: ходьба на месте, беговые упражнения на месте, работа со спортивным снарядом(скакалка). Растяжка :поперечный и прямой шпагат, гимнастический мост-20 мин. СФП:Имитация работы двух рук снизу в стойке, отработка прохода на корпус, выполнение подворотов в правую и левую сторону-20 мин. Теоретическая подготовка: Правильное распределение сил во время схватки-10 мин. Просмотр видеоотчёта-5 мин.</p>	<p>18.06.2020 Чет.</p>	<p>15.30-17.30</p>	<p>Общая физическая подготовка: Разминка: комплекс общеразвивающих упражнений стоя, работа со снарядом(набивной мяч), общеразвивающие упражнения на гимнастическом коврике-15 мин. Силовая подготовка: отжимание - 70 раз; пресс - 80; выпрыгивание – 40 раз, ускорение на месте с отбрасыванием ног-40 раз. СФП:Работа в партере(имитация старта броска задним и обратным захватом, передвижения лёжа на животе)-15 мин. Теоретическая подготовка: Как перебороть волнение перед схваткой?-10 мин. Просмотр видеоотчёта-5 мин.</p>	<p>Родители занимающиеся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл.</p>
<p>19.06.2020 Пят.</p>	<p>16.00-17.00</p>	<p>Общая физическая подготовка: Разминка: ходьба на месте ,беговые упражнения на месте, работа со спортивным снарядом(скакалка). СФП:работа на координационной дорожке. Растяжка: прямой и поперечный шпагат, гимнастический мостик-20 мин. Теоретическая подготовка: Активная борьба в красной зоне, оценка технических действий на краю ковра-10 мин. Просмотр видеоотчётов-5 мин.</p>	<p>20.06.2020 Суб.</p>		<p>Общая физическая подготовка: Разминка: комплекс общеразвивающих упражнений стоя, работа со спортивным снарядом(гимнастическая палка),общеразвивающие упражнения лёжа на гимнастическом коврике-15 мин. Силовая подготовка: отжимание - 80 раз; пресс - 100; выпрыгивание – 60, ускорения на месте с отбрасыванием ног- 50 раз. СФП:Работа в партере(имитация старта броска задним и обратным захватом, передвижение лёжа на животе)-15 мин. Теоретическая подготовка: Оценка технических действий в партере. Просмотр видеоотчётов-5 мин.</p>	<p>Родители занимающиеся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл.</p>

<p>22.06.2020 Пон.</p>	<p>16.00-17.30</p>	<p>Общая физическая подготовка: Разминка: ходьба на месте, работа с гимнастической скакалкой. Выполнения упражнения «Борцовский мост». Растяжка: поперечный и прямой шпагат, гимнастический мост-20 мин. СФП: работа в партере (передвижение на животе)-5 мин. Выполнение подворотов на месте в правую и левую сторону, работа с резиной, имитация прохода на корпус в связке. Работа в партере в захвате, отработка технических действий в партере без партнера (задний пояс, переворот накатом)-30 мин Теоретическая подготовка: Как увеличить силу вкладываемую в приём-10 мин. Просмотр видеоотчетов-5 мин.</p>	<p>23.06.2020 Вт.</p>	<p>15.30-17.30</p>	<p>Общая физическая подготовка: Разминка: комплекс общеразвивающих упражнений стоя, работа со снарядом (гимнастическая палка), общеразвивающие упражнения лежа на гимнастическом коврике-15 мин. Силовая подготовка: работа с резиновым эспандером-10 мин. СФП: работа в партере на борцовском мосту(уходы из опасного положения), передвижения на животе в партере(отработка защиты от переворота накатом)-15 мин. Теоретическая подготовка: Как увеличить быстроту выполнения своего приёма-15 мин. Просмотр видеоотчетов-10 мин.</p>	<p>Родители занимающиеся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл.</p>
<p>24.06.2020 Ср.</p>	<p>16.00-17.30</p>	<p>Общая физическая подготовка: Разминка: комплекс общеразвивающих упражнений стоя, работа со снарядом(набивной мяч), общеразвивающие упражнения на гимнастическом коврике-15 мин. Силовая подготовка: отжимание - 70 раз; пресс - 80; выпрыгивание – 40 раз, ускорение на месте с отбрасыванием ног-40 раз. СФП:Работа в партере(имитация старта броска задним и обратным захватом, передвижения лёжа на животе)-15 мин. Теоретическая подготовка: Как перебороть волнение перед схваткой?-10 мин. Просмотр видеоотчёта-5 мин.</p>	<p>25.06.2020 Чет.</p>	<p>15.30-17.30</p>	<p>Общая физическая подготовка: Разминка: ходьба на месте, беговые упражнения на месте, работа со спортивным снарядом(скакалка). Растяжка :поперечный и прямой шпагат, гимнастический мост-20 мин. СФП:Имитация работы двух рук снизу в стойке, отработка прохода на корпус, выполнение подворотов в правую и левую сторону-20 мин. Теоретическая подготовка: Правильное распределение сил во время схватки-10 мин. Просмотр видеоотчёта-5 мин.</p>	<p>Родители занимающиеся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл.</p>
<p>26.06.2020 Пят.</p>	<p>16.00-17.00</p>	<p>Общая физическая подготовка: Разминка: комплекс общеразвивающих упражнений стоя, работа со спортивным</p>	<p>27.06.2020 Суб.</p>	<p>16.00-17.00</p>	<p>Общая физическая подготовка: Разминка: ходьба на месте ,беговые упражнения на месте, работа со спортивным</p>	<p>Родители занимающиеся отправляют</p>

		<p>снарядом(гимнастическая палка),общеразвивающие упражнения лёжа на гимнастическом коврике-15 мин. Силовая подготовка: отжимание - 80 раз; пресс - 100; выпрыгивание – 60, ускорения на месте с отбрасыванием ног- 50 раз. СФП:Работа в партере(имитация старта броска задним и обратным захватом, передвижение лёжа на животе)-15 мин. Теоретическая подготовка: Оценка технических действий в партере. Просмотр видеоотчётов-5 мин.</p>			<p>снарядом(скакалка). СФП:работа на координационной дорожке. Растяжка: прямой и поперечный шпагат, гимнастический мостик-20 мин. Теоретическая подготовка: Активная борьба в красной зоне, оценка технических действий на краю ковра-10 мин. Просмотр видеоотчётов-5 мин.</p>	<p>выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл.</p>
<p>29.06.2020 Пон.</p>	<p>16.00-17.30</p>	<p>Общая физическая подготовка: Разминка: комплекс общеразвивающих упражнений стоя, работа со снарядом (гимнастическая палка), общеразвивающие упражнения лежа на гимнастическом коврике-15 мин. Силовая подготовка: работа с резиновым эспандером-10 мин. СФП: работа в партере на борцовском мосту(уходы из опасного положения), передвижения на животе в партере(отработка защиты от переворота накатом)-15 мин. Теоретическая подготовка: Как увеличить быстроту выполнения своего приёма-15 мин. Просмотр видеоотчетов-10 мин.</p>	<p>30.06.2020 Вт.</p>	<p>15.30-17.30</p>	<p>Общая физическая подготовка: Разминка: ходьба на месте, работа с гимнастической скакалкой. Выполнения упражнения «Борцовский мост». Растяжка: поперечный и прямой шпагат, гимнастический мост-20 мин. СФП:работа в партере (передвижение на животе)-5 мин. Выполнение подворотов на месте в правую и левую сторону, работа с резиной, имитация прохода на корпус в связке. Работа в партере в захвате, отработка технических действий в партере без партнера (задний пояс, переворот накатом)-30 мин Теоретическая подготовка: Как увеличить силу вкладываемую в приём-10 мин. Просмотр видеоотчетов-5 мин.</p>	<p>Родители занимающиеся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл.</p>

План тренировочных занятий для самоподготовки спортсменов отделения Спортивной борьбы в дистанционном формате.

с 01.06 по 30.06.2020г. Тренер – Кряжев Е.Г. группа НП 2

Дата	Время	Задание	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи
01.06.2020 Пон.	14.00-16:00	<p>Общая физическая подготовка: Разминка: комплекс общеразвивающих упражнений стоя, работа со спортивным снарядом (набивной мяч). Прыжковые упражнения на координационной доржке. Растяжка: поперечный и прямой шпагат, акробатический мостик-20 мин. СФП: Выполнение нырков под правую и левую руку, проход на корпус с захватом одной руки и туловища. Теоретическая подготовка: правила греко-римской борьбы- 10 мин Просмотр видеоотчётов</p>	02.06.2020 Вт.	14.30-15:30	<p>Общая физическая подготовка: Разминка: ходьба на месте, беговые упражнения на месте, комплекс общеразвивающих упражнений лёжа на гимнастическом коврике. Работа со спортивным снарядом (скакалка). Растяжка: поперечный и прямой шпагат, гимнастический мостик- 20 мин. СФП:Выполнение подворотов на месте в правую и левую сторону, работа со спортивным снарядом (резинový эспандер)- 20 мин. Теоретическая подготовка: История развития греко-римской борьбы в Ярославской области</p>	Родители занимающихся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл.
03.06.2020 Ср.	14.00-16:00	<p>Общая физическая подготовка: Комплекс общеразвивающих упражнений стоя, работа со спортивным снарядом (скакалка). Растяжка: прямой и поперечный шпагат, гимнастический мостик15 мин. Силовая подготовка: отжимание - 20 раз; пресс - 20; выпрыгивание - 20 СФП:Работа в захватах, проход на корпус в темп шагов в передвижении вправо и влево. Работа в партере, передвижение на животе- 20 мин. Теоретическая подготовка: Как правильно вывести из равновесия. Просмотр видеоотчётов-10 мин.</p>	04.06.2020 Чет.	14:30-15.30	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, беговые упражнения на месте, комплекс общеразвивающих упражнений стоя. Работа со спортивным снарядом (набивной мяч). СФП: Перевод рывком за одну руку, проход на корпус с захватом одной руки. Выполнение подворотов в правую и левую руку-20 мин. Теоретическая подготовка: Правильное распределение сил во время схватки Просмотр видеоотчётов-10 мин.</p>	Родители занимающихся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл.

<p>05.06.2020 Пят.</p>	<p>14.00-16.00</p>	<p>Общая физическая подготовка: Разминка: Комплекс общеразвивающих упражнений стоя. Работа со спортивным снарядом(резиновый эспандер). Растяжка: поперечный и прямой шпагат, гимнастический мостик-15 мин. Силовая подготовка: отжимание - 20 раз; пресс - 20; выпрыгивание – 20, ускорения на месте с отбрасыванием ног- 20 раз. СФП:подвороты на месте-50 раз вправо, 50 раз в лево, комбинация кувырок-подворот-по 50 раз-20 мин. Теоретическая подготовка: Как перебороть волнения перед схваткой Просмотр видеотчётов-10 мин.</p>			<p>Общая физическая подготовка: ходьба.бег - 5 мин.; приставным шагом, прыжки на правой и левой ноге, забегания. Силовая подготовка: отжимание - 10 раз; пресс - 10; выпрыгивание- 10 СФП:Спортивные игры на развитие координации (координационная дорожка.) Теоретическая подготовка: Как увеличить амплитуду своих движений</p>	<p>Родители занимающихся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл.</p>
<p>08.06.2020 Пон.</p>	<p>14.00-16.00</p>	<p>Общая физическая подготовка: Разминка: ходьба на месте, беговые упражнения на месте, комплекс общеразвивающих упражнений лёжа на гимнастическом коврике. Работа со спортивным снарядом (скакалка). Растяжка: поперечный и прямой шпагат, гимнастический мостик- 20 мин. СФП:Выполнение подворотов на месте в правую и левую сторону, работа со спортивным снарядом (резиновый эспандер)-20 мин. Теоретическая подготовка: История развития греко-римской борьбы в Ярославской области</p>	<p>09.06.2020 Вт.</p>	<p>14.30-15.30</p>	<p>Общая физическая подготовка: Разминка: комплекс общеразвивающих упражнений стоя, работа со спортивным снарядом (набивной мяч). Прыжковые упражнения на координационной дорожке. Растяжка: поперечный и прямой шпагат, акробатический мостик-20 мин. СФП: Выполнение нырков под правую и левую руку, проход на корпус с захватом одной руки и туловища. Теоретическая подготовка: правила греко-римской борьбы- 10 мин Просмотр видеотчётов</p>	<p>Родители занимающихся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл.</p>
<p>10.06.2020 Ср.</p>	<p>14.00-16.00</p>	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, беговые упражнения на месте, комплекс общеразвивающих упражнений стоя. Работа со спортивным снарядом (набивной мяч). СФП: Перевод рывком за одну руку, проход на корпус с захватом одной руки. Выполнение подворотов в правую и левую руку-20 мин. Теоретическая подготовка: Правильное</p>	<p>11.06.2020 Чет.</p>	<p>14.30-16.00</p>	<p>Общая физическая подготовка: Комплекс общеразвивающих упражнений стоя, работа со спортивным снарядом (скакалка). Растяжка: прямой и поперечный шпагат, гимнастический мостик15 мин. Силовая подготовка: отжимание - 20 раз; пресс - 20; выпрыгивание - 20 СФП:Работа в захватах, проход на корпус в темп шагов в передвижении вправо и влево.</p>	<p>Родители занимающихся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл.</p>

		распределение сил во время схватки Просмотр видеоотчётов-10 мин.			Работа в партере, передвижение на животе- 20 мин. Теоретическая подготовка: Как правильно вывести из равновесия. Просмотр видеоотчётов-10 мин.	
12.06. 2020 Пят.	14.00- 16.00	Общая физическая подготовка: ходьба.бег - 5 мин.; приставным шагом, прыжки на правой и левой ноге, забегания. Силовая подготовка: отжимание - 10 раз; пресс - 10; выпрыгивание- 10 СФП: Спортивные игры на развитие координации (координационная дорожка.) Теоретическая подготовка: Как увеличить амплитуду своих движений			Общая физическая подготовка: Разминка: Комплекс общеразвивающих упражнений стоя. Работа со спортивным снарядом(резиновый эспандер). Растяжка: поперечный и прямой шпагат, гимнастический мостик-15 мин. Силовая подготовка: отжимание - 20 раз; пресс - 20; выпрыгивание – 20, ускорения на месте с отбрасыванием ног- 20 раз. СФП: подвороты на месте-50 раз вправо, 50 раз в лево, комбинация кувырок-подворот- по 50 раз-20 мин. Теоретическая подготовка: Как перебороть волнения перед схваткой Просмотр видеоотчётов-10 мин.	Родители занимающихся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл.
15.06. 2020 Пон.	14.00- 16.00	Общая физическая подготовка: Разминка: комплекс общеразвивающих упражнений стоя, работа со спортивным снарядом (набивной мяч). Прыжковые упражнения на координационной дорожке. Растяжка: поперечный и прямой шпагат, акробатический мостик-20 мин. СФП: Выполнение нырков под правую и левую руку, проход на корпус с захватом одной руки и туловища. Теоретическая подготовка: правила греко-римской борьбы- 10 мин Просмотр видеоотчётов	16.06. 2020 Вт.	14.30- 15.30	Общая физическая подготовка: Разминка: ходьба на месте, беговые упражнения на месте, комплекс общеразвивающих упражнений лёжа на гимнастическом коврике. Работа со спортивным снарядом (скакалка). Растяжка: поперечный и прямой шпагат, гимнастический мостик- 20 мин. СФП: Выполнение подворотов на месте в правую и левую сторону, работа со спортивным снарядом (резиновый эспандер)- 20 мин. Теоретическая подготовка: История развития греко-римской борьбы в Ярославской области	Родители занимающихся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл.
17.06. 2020 Ср.	14.00- 16.00	Общая физическая подготовка: Комплекс общеразвивающих упражнений стоя, работа со спортивным снарядом (скакалка).	18.06. 2020 Чет.	14.00- 16.00	Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, беговые упражнения на месте, комплекс общеразвивающих упражнений стоя. Работа со спортивным	Родители занимающихся отправляют выполненные

		<p>Растяжка: прямой и поперечный шпагат, гимнастический мостик 15 мин.</p> <p>Силовая подготовка: отжимание - 20 раз; пресс - 20; выпрыгивание - 20</p> <p>СФП: Работа в захватах, проход на корпус в темп шагов в передвижении вправо и влево. Работа в партере, передвижение на животе- 20 мин.</p> <p>Теоретическая подготовка: Как правильно вывести из равновесия. Просмотр видеотчётов-10 мин.</p>			<p>снарядом (набивной мяч).</p> <p>СФП: Перевод рывком за одну руку, проход на корпус с захватом одной руки. Выполнение подворотов в правую и левую руку-20 мин.</p> <p>Теоретическая подготовка: Правильное распределение сил во время схватки</p> <p>Просмотр видеотчётов-10 мин.</p>	<p>задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл.</p>
<p>19.06. 2020 Пят.</p>	<p>14.00-16.00</p>	<p>Общая физическая подготовка: Разминка: Комплекс общеразвивающих упражнений стоя. Работа со спортивным снарядом (резинный эспандер). Растяжка: поперечный и прямой шпагат, гимнастический мостик-15 мин.</p> <p>Силовая подготовка: отжимание - 20 раз; пресс - 20; выпрыгивание – 20, ускорения на месте с отбрасыванием ног- 20 раз.</p> <p>СФП: подвороты на месте-50 раз вправо, 50 раз в лево, комбинация кувырок-подворот-по 50 раз-20 мин.</p> <p>Теоретическая подготовка: Как перебороть волнения перед схваткой</p> <p>Просмотр видеотчётов-10 мин.</p>			<p>Общая физическая подготовка: ходьба, бег - 5 мин.; приставным шагом, прыжки на правой и левой ноге, забегания.</p> <p>Силовая подготовка: отжимание - 10 раз; пресс - 10; выпрыгивание- 10</p> <p>СФП: Спортивные игры на развитие координации (координационная дорожка.)</p> <p>Теоретическая подготовка: Как увеличить амплитуду своих движений</p>	<p>Родители занимающихся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл.</p>
<p>22.06. 2020 Пон.</p>	<p>14.00-16.00</p>	<p>Общая физическая подготовка: Разминка: ходьба на месте, беговые упражнения на месте, комплекс общеразвивающих упражнений лёжа на гимнастическом коврике. Работа со спортивным снарядом (скакалка). Растяжка: поперечный и прямой шпагат, гимнастический мостик- 20 мин.</p> <p>СФП: Выполнение подворотов на месте в правую и левую сторону, работа со спортивным снарядом (резинный эспандер)-20 мин.</p> <p>Теоретическая подготовка: История развития греко-римской борьбы в</p>	<p>23.06. 2020 Вт.</p>	<p>14.30-15.30</p>	<p>Общая физическая подготовка: Разминка: комплекс общеразвивающих упражнений стоя, работа со спортивным снарядом (набивной мяч). Прыжковые упражнения на координационной дорожке. Растяжка: поперечный и прямой шпагат, акробатический мостик-20 мин.</p> <p>СФП: Выполнение нырков под правую и левую руку, проход на корпус с захватом одной руки и туловища.</p> <p>Теоретическая подготовка: правила греко-римской борьбы- 10 мин</p> <p>Просмотр видеотчётов</p>	<p>Родители занимающихся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл.</p>

		Ярославской области				
24.06.2020 Ср.	14.00-16.00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, беговые упражнения на месте, комплекс общеразвивающих упражнений стоя. Работа со спортивным снарядом (набивной мяч).</p> <p>СФП: Перевод рывком за одну руку, проход на корпус с захватом одной руки. Выполнение подворотов в правую и левую руку-20 мин.</p> <p>Теоретическая подготовка: Правильное распределение сил во время схватки Просмотр видеотчётов-10 мин.</p>	25.06.2020 Чет.	14.30-15.30	<p>Общая физическая подготовка: Комплекс общеразвивающих упражнений стоя, работа со спортивным снарядом (скакалка). Растяжка: прямой и поперечный шпагат, гимнастический мостик15 мин.</p> <p>Силовая подготовка: отжимание - 20 раз; пресс - 20; выпрыгивание - 20</p> <p>СФП:Работа в захватах, проход на корпус в темп шагов в передвижении вправо и влево. Работа в партере, передвижение на животе-20 мин.</p> <p>Теоретическая подготовка: Как правильно вывести из равновесия. Просмотр видеотчётов-10 мин.</p>	Родители занимающихся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл.
26.06.2020 Пят.	14.00-16.00	<p>Общая физическая подготовка: ходьба.бег - 5 мин.; приставным шагом, прыжки на правой и левой ноге, забегания.</p> <p>Силовая подготовка: отжимание - 10 раз; пресс - 10; выпрыгивание- 10</p> <p>СФП:Спортивные игры на развитие координации (координационная дорожка.)</p> <p>Теоретическая подготовка: Как увеличить амплитуду своих движений</p>			<p>Общая физическая подготовка: Разминка: Комплекс общеразвивающих упражнений стоя. Работа со спортивным снарядом(резиновый эспандер). Растяжка: поперечный и прямой шпагат, гимнастический мостик-15 мин.</p> <p>Силовая подготовка: отжимание - 20 раз; пресс - 20; выпрыгивание – 20, ускорения на месте с отбрасыванием ног- 20 раз.</p> <p>СФП:подвороты на месте-50 раз вправо, 50 раз в лево, комбинация кувырок-подворот- по 50 раз-20 мин.</p> <p>Теоретическая подготовка: Как перебороть волнения перед схваткой Просмотр видеотчётов-10 мин.</p>	Родители занимающихся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл.
29.06.2020 Пон.	14.00-16.00	<p>Общая физическая подготовка: Разминка: комплекс общеразвивающих упражнений стоя, работа со спортивным снарядом (набивной мяч). Прыжковые упражнения на координационнойдоржке. Растяжка: поперечный и прямой шпагат, акробатический мостик-20 мин.</p>	30.06.2020 Вт.	14.30-15.30	<p>Общая физическая подготовка: Разминка: ходьба на месте, беговые упражнения на месте, комплекс общеразвивающих упражнений лёжа на гимнастическом коврике. Работа со спортивным снарядом (скакалка). Растяжка: поперечный и прямой шпагат, гимнастический мостик- 20 мин.</p>	Родители занимающихся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл.

		<p>СФП: Выполнение нырков под правую и левую руку, проход на корпус с захватом одной руки и туловища.</p> <p>Теоретическая подготовка: правила греко-римской борьбы- 10 мин Просмотр видеоотчётов</p>		<p>СФП:Выполнение подворотов на месте в правую и левую сторону, работа со спортивным снарядом (резиновый эспандер)- 20 мин.</p> <p>Теоретическая подготовка: История развития греко-римской борьбы в Ярославской области</p>	
--	--	---	--	--	--
