

**План тренировочных занятий для самоподготовки спортсменов
отделения спортивной борьбы
в формате дистанционной подготовки с 25.05 по 30.05.2020г.**

Тренер- Лопатин М.А группа Т-1

дата	время	Задание	Форма обратной связи
25.05	16:00-17:00	Разминка: ходьба в разных положениях, бег галопом(правым, левым боком)гимнастические упражнения, мост-10 мин СФП: движение в стойке (5х2мин), берпи в движение(5х2мин),имитация прохода в корпус-15мин Теоретическая подготовка: Просмотр документального фильма о предотвращение и профилактике вирусных заболеваний-15 мин	Родители отправляют выполненные задания в социальные сети : Viber,Whatsapp
26.05	14:30-17:00	Разминка: бег на месте с изменением скорости, бег с скручиванием ,бег скрестным шагом -15 мин Общая физическая подготовка: Отжимания-3х20, приседание3х20, пресс-3х20 СФП: Работа с резиной- (перевод, нырок)-100 повторений на каждый прием. Теоретическая подготовка: История возникновения борьбы-15 мин	Родители отправляют выполненные задания в социальные сети : Viber,Whatsapp
27.05	16:00-17:00	Разминка: Прыжки на скакалке-10мин, ускорение на месте- 5 мин, прыжки с скручиванием таза-3 мин СФП: Подвороты на месте вправо, лево по80 раз, имитация борьбы в движение 5х2 мин, мост у стенки-40 раз Теоретическая подготовка: Изучение правил борьбы.	Родители отправляют выполненные задания в социальные сети : Viber,Whatsapp
28.05	15:00-17:00	Разминка: Ходьба на месте в разных положениях, беговые упражнения бег с высоким подниманием бедра-2мин, захлестыванием голени-2 мин, с попеременными махами ногами-2 мин,растяжка-5 мин Общая физическая подготовка: Выпрыгивание-3х20,отжимание в узком упоре-3х20,пресс-5мин СФП: рывки, скручивание с резиной 6х2 мин Теоретическая подготовка: Изучение терминов в борьбе, основы гигиены-20мин	Родители отправляют выполненные задания в социальные сети : Viber,Whatsapp
30.05	14:00-16:30	Разминка: Бег на месте с изменением скорости,бегскрестным шагом, гимнастические упражнения, мост-15 мин Общая физическая подготовка: Приседания-50 раз, пресс-50 раз, отжимания-50 раз, выпригивания-50 раз, лодочка-50 раз СФП: Работа на резине по индивидуальному заданию 6х2 мин Теоретическая подготовка: Как справиться с волнением на соревнованиях-15 мин	Родители отправляют выполненные задания в социальные сети : Viber,Whatsapp

**План тренировочных занятий для самоподготовки спортсменов
отделения спортивной борьбы
в формате дистанционной подготовки с 25.05 по 30.05.20
Тренер- Лопатин М.А группа НП-1**

Дата	Время	Задание	Форма обратной связи
25.05	14:00-16:00	<p>Разминка: Прыжки на скакалке-10мин, ускорение на месте- 5 мин, прыжки с скручиванием таза-3 мин</p> <p>СФП: Подвороты на месте вправо, лево по100 раз, мост у стены 60 раз.</p> <p>Теоретическая подготовка: Просмотр документального фильма о предотвращение и профилактике вирусных заболеваний-20 мин</p>	Родители отправляют выполненные задания в социальные сети : Viber,Whatsapp
27.05	14:00-16:00	<p>Разминка: Ходьба на месте в разных положениях, беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра-2мин, захлестыванием голени-2 мин, с попеременными махами ногами-2 мин,растяжка-5 мин</p> <p>Общая физическая подготовка: Выпрыгивание-3х20,отжимание в узком упоре-3х20,пресс-5мин, лодочка 4х20</p> <p>Теоретическая подготовка: Изучение правил борьбы.</p>	Родители отправляют выполненные задания в социальные сети : Viber,Whatsapp
29.05	14:30-16:30	<p>Разминка: Бег на месте, ускорение на месте, бег галопом(правым, левым боком),прыжки с скручиванием, мост-15мин</p> <p>СФП: Проходы в корпус с резиной-60 раз, подвороты у стены-70 раз на каждую руку</p> <p>Теоретическая подготовка: История возникновения борьбы, основы гигиены-20мин.</p>	Родители отправляют выполненные задания в социальные сети : Viber,Whatsapp