

**План тренировочных занятий для самоподготовки спортсменов  
отделения спортивной борьбы  
в формате дистанционной подготовки с 01.06 по 30.06.2020г.**

Тренер – Орлов А.Е. группа Т-3.4.ССМ.

дата	время	Задание	Форма обратной связи
01.06. 2020	16:30 - 20.00	<b>Разминка:</b> Бег 5км, гимнастические упражнения, мост-10 мин <b>СФП:</b> движение в стойке (5х2мин), берпи в движение(5х2мин), имитация прохода в корпус. подворот у стены 100 раз в каждую сторону. заминка: упражнения на растяжку 20 мин <b>Теоретическая подготовка:</b> Просмотр документального фильма о предотвращении и профилактике вирусных заболеваний-15 мин	Родители отправляют выполненные задания в социальные сети : Viber, Whatsapp
02.06 2020	16:30 - 20.00	<b>Разминка:</b> бег 3км <b>Общая физическая подготовка:</b> Развитие скорости : бег отрезков по 60 метров с максимальным ускорением(5 отрезков) Отжимания-3х20, приседание 3х20, пресс-3х20 <b>СФП:</b> Работа с резиной- (перевод, скручивания)-100 повторений на каждый прием. <b>Теоретическая подготовка:</b> просмотр youtube: тренировка сборной СССР	Родители отправляют выполненные задания в социальные сети : Viber, Whatsapp
03.06. 2020	16:30 - 20.00	<b>Разминка:</b> Прыжки на скакалке-30мин 5 из них с максимальной скоростью, ускорение на месте- 5 мин, прыжки с скручиванием таза-3 мин <b>СФП:</b> Подвороты на месте вправо, лево по 80 раз, имитация борьбы в движение 5х2 мин, мост у стенки-40 раз <b>Теоретическая подготовка</b> восстановление после тренировки	Родители отправляют выполненные задания в социальные сети : Viber, Whatsapp
04.06. 2020	16:30 - 20.00	<b>Разминка:</b> бег 5 км, беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра-2мин, захлестыванием голени-2 мин, с попеременными махами ногами-2 мин, растяжка-5 мин <b>Общая физическая подготовка:</b> Выпрыгивание-5х20, отжимание в узком упоре-5х20, пресс-5мин <b>СФП:</b> рывки, скручивание с резиной 6х2 мин <b>Теоретическая подготовка:</b> Изучение терминов в борьбе, основы гигиены-20мин	Родители отправляют выполненные задания в социальные сети : Viber, Whatsapp
05.06. 2020	16:30 - 20.00	<b>Разминка:</b> бег: 4 км, беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра-2мин, захлестыванием голени-2 мин, с попеременными махами ногами-2 мин. <b>Общая физическая подготовка:</b> развитие силы-упражнения для мышц спины, становая тяга с резиной. Все упражнения 5/15, упражнения на растяжку 20 мин	Родители отправляют выполненные задания в социальные сети : Viber, Whatsapp

06.06. 2020	16:30 - 20.00	<p><b>Разминка:</b> Бег 3.5 км, бег скрестным шагом, гимнастические упражнения, мост-15 мин</p> <p><b>Общая физическая подготовка:</b> Приседания-50 раз, пресс-50 раз, отжимания-50 раз, выпрыгивания-50 раз, лодочка-50 раз</p> <p><b>СФП:</b> Работа на резине по индивидуальному заданию 10x2 мин</p> <p><b>Теоретическая подготовка:</b> предстартовая разминка.</p>	Родители отправляют выполненные задания в социальные сети : Viber, Whatsapp
08.06. 2020	16:30 - 20.00	<p><b>Разминка:</b> Бег 5 км, гимнастические упражнения, мост-10 мин</p> <p><b>СФП:</b> движение в стойке (5x2 мин), берпи в движении (5x2 мин), имитация прохода в корпус. подворот у стены 100 раз в каждую сторону. заминка: упражнения на растяжку 20 мин</p> <p><b>Теоретическая подготовка:</b> Просмотр документального фильма о предотвращении и профилактике вирусных заболеваний-15 мин</p>	Родители отправляют выполненные задания в социальные сети : Viber, Whatsapp
09.06. 2020	16:30 - 20.00	<p><b>Разминка:</b> бег 3 км</p> <p><b>Общая физическая подготовка:</b> Развитие скорости : бег отрезков по 60 метров с максимальным ускорением (5 отрезков) Отжимания-3x20, приседание 3x20, пресс-3x20</p> <p><b>СФП:</b> Работа с резиной- (перевод, скручивания)-100 повторений на каждый прием.</p> <p><b>Теоретическая подготовка:</b> просмотр youtube: бросок прогибом</p>	Родители отправляют выполненные задания в социальные сети : Viber, Whatsapp
10.06 2020	16:30 - 20.00	<p><b>Разминка:</b> бег 3 км</p> <p><b>Общая физическая подготовка:</b> Развитие скорости : бег отрезков по 60 метров с максимальным ускорением (5 отрезков) Отжимания-3x20, приседание 3x20, пресс-3x20</p> <p><b>СФП:</b> Работа с резиной- (перевод, скручивания)-100 повторений на каждый прием.</p> <p><b>Теоретическая подготовка:</b> просмотр youtube: бросок кочерга</p>	Родители отправляют выполненные задания в социальные сети : Viber, Whatsapp
11.06 2020	16:30 - 20.00	<p><b>Разминка:</b> бег 5 км, беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра-2 мин, захлестыванием голени-2 мин, с попеременными махами ногами-2 мин, растяжка-5 мин</p> <p><b>Общая физическая подготовка:</b> Выпрыгивание-5x20, отжимание в узком упоре-5x20, пресс-5 мин</p> <p><b>СФП:</b> рывки, скручивание с резиной 6x2 мин</p>	Родители отправляют выполненные задания в социальные сети : Viber, Whatsapp

12.06 2020	16:30 - 20.00	<p><b>Разминка:бег:5 км</b>, беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра-2мин, захлестыванием голени-2 мин, с попеременными махами ногами-2 мин.</p> <p><b>Общая физическая подготовка:</b> развитие силы-упражнения для мышц спины,становая тяга с резиной. Все упражнения <b>5/15</b>, упражнения на растяжку 20 мин</p>	Родители отправляют выполненные задания в социальные сети : Viber,Whatsapp
13.06 2020	16:30 - 20.00	<p><b>Разминка:</b> Бег 3.5 км,бег скрестным шагом, гимнастические упражнения, мост-15 мин</p> <p><b>Общая физическая подготовка:</b> Приседания-50 раз, пресс-50 раз, отжимания-50 раз, выпрыгивания-50 раз, лодочка-50 раз</p> <p><b>СФП:</b> Работа на резине по индивидуальному заданию 10х2 мин</p> <p><b>Теоретическая подготовка:</b> бросок подворотом и его варианты</p>	Родители отправляют выполненные задания в социальные сети : Viber,Whatsapp
15.06 2020	16:30 - 20.00	<p><b>Разминка:</b> Бег 5км,гимнастические упражнения, мост-10 мин</p> <p><b>СФП:</b> движение в стойке (5х2мин), берпи в движение(5х2мин),имитация прохода в корпус.подворот у стены 100 раз в каждую сторону.заминка:упражнения на растяжку 20 мин</p> <p><b>Теоретическая подготовка:</b> Просмотр документального фильма о предотвращение и профилактике вирусных заболеваний-15 мин</p>	Родители отправляют выполненные задания в социальные сети : Viber,Whatsapp
16.06 2020	16:30 - 20.00	<p><b>Разминка:</b> бег 3км</p> <p><b>Общая физическая подготовка:</b> Развитие скорости :бег отрезков по 60 метров с максимальным ускорением(5 отрезков)Отжимания-3х20, приседание3х20, пресс-3х20</p> <p><b>СФП:</b> Работа с резиной- (перевод,скручивания)-100 повторений на каждый прием.</p> <p><b>Теоретическая подготовка:</b> просмотр youtube:ошибки при выполнении броска подворотом</p>	Родители отправляют выполненные задания в социальные сети : Viber,Whatsapp
17.06. 2020	16:30 - 20.00	<p><b>Разминка:</b> Прыжки на скакалке-30мин 5 из них с максимальной скоростью, ускорение на месте- 5 мин, прыжки с скручиванием таза-3 мин</p> <p><b>СФП:</b> Подвороты на месте вправо, лево по80 раз, имитация борьбы в движение 5х2 мин, мост у стенки-40 раз</p> <p><b>Теоретическая подготовка:</b>профилактика травм и как их избежать</p>	Родители отправляют выполненные задания в социальные сети : Viber,Whatsapp
18.06. 2020	16:30 - 20.00	<p><b>Разминка:</b>бег 5 км, беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра-2мин, захлестыванием голени-2 мин, с попеременными махами ногами-2 мин,растяжка-5 мин</p> <p><b>Общая физическая подготовка:</b> Выпрыгивание-5х20,отжимание в узком упоре-5х20,пресс-5мин</p> <p><b>СФП:</b> рывки, скручивание с резиной 6х2 мин</p> <p><b>Теоретическая подготовка:</b> Изучение терминов в борьбе, основы гигиены-20мин</p>	Родители отправляют выполненные задания в социальные сети : Viber,Whatsapp

19.06 2020	16:30 - 20.00	<b>Разминка:бег:4 км</b> , беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра-2мин, захлестыванием голени-2 мин, с попеременными махами ногами-2 мин. <b>Общая физическая подготовка:</b> <b>развитие силы-упражнения для мышц спины,становая тяга с резиной.Все упражнения 5/15</b> , упражнения на растяжку 20 мин	Родители отправляют выполненные задания в социальные сети : Viber,Whatsapp
20.06. 2020	16:30 - 20.00	<b>Разминка:</b> Бег 3.5 км,бег скрестным шагом, гимнастические упражнения, мост-15 мин <b>Общая физическая подготовка:</b> Приседания-50 раз, пресс-50 раз, отжимания-50 раз, выпригивания-50 раз, лодочка-50 раз <b>СФП:</b> Работа на резине по индивидуальному заданию 10х2 мин <b>Теоретическая подготовка:</b> питание спортсмена	Родители отправляют выполненные задания в социальные сети : Viber,Whatsapp
22.06. 2020	16:30 - 20.00	<b>Разминка:</b> Бег 5км,гимнастические упражнения, мост-10 мин <b>СФП:</b> движение в стойке (5х2мин), берпи в движение(5х2мин),имитация прохода в корпус.подворот у стены 100 раз в каждую сторону.заминка:упражнения на растяжку 20 мин	Родители отправляют выполненные задания в социальные сети : Viber,Whatsapp
23.06 2020	16:30 - 20.00	<b>Разминка:</b> бег 3км <b>Общая физическая подготовка:</b> Развитие скорости :бег отрезков по 60 метров с максимальным ускорением(5 отрезков)Отжимания-3х20, приседание3х20, пресс-3х20 <b>СФП:</b> Работа с резиной- (перевод,скручивания)-100 повторений на каждый прием. <b>Теоретическая подготовка:</b> просмотр youtube:ошибки при выполнении броска прогибом	Родители отправляют выполненные задания в социальные сети : Viber,Whatsapp
24.06	16:30 - 20.00	<b>Разминка:</b> Прыжки на скакалке-40мин 5 из них с максимальной скоростью, ускорение на месте- 5 мин, прыжки с скручиванием таза-3 мин <b>СФП:</b> Подвороты на месте вправо, лево по80 раз, имитация борьбы в движение 5х2 мин, мост у стенки-40 раз <b>Теоретическая подготовка:</b> восстановление после тренировки	Родители отправляют выполненные задания в социальные сети : Viber,Whatsapp
25.06 2020	16:30 - 20.00	<b>Разминка:</b> бег 5 км, беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра-2мин, захлестыванием голени-2 мин, с попеременными махами ногами-2 мин,растяжка-5 мин <b>Общая физическая подготовка:</b> Выпрыгивание-5х20,отжимание в узком упоре-5х20,пресс-5мин <b>СФП:</b> рывки, скручивание с резиной 6х2 мин <b>Теоретическая подготовка:</b> Изучение терминов в борьбе, основы гигиены-20мин	Родители отправляют выполненные задания в социальные сети : Viber,Whatsapp

26.06 2020	16:30 - 20.00	<p><b>Разминка: бег: 6 км</b>, беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра-2мин, захлестыванием голени-2 мин, с попеременными махами ногами-2 мин.</p> <p><b>Общая физическая подготовка:</b> развитие силы-упражнения для мышц спины, становая тяга с резиной. Все упражнения 5/15, упражнения на растяжку 20 мин</p>	Родители отправляют выполненные задания в социальные сети : Viber, Whatsapp
27.06 2020	16:30 - 20.00	<p><b>Разминка:</b> Бег 3.5 км, бег скрестным шагом, гимнастические упражнения, мост-15 мин</p> <p><b>Общая физическая подготовка:</b> Приседания-50 раз, пресс-50 раз, отжимания-50 раз, выпригивания-50 раз, лодочка-50 раз</p> <p><b>СФП:</b> Работа на резине по индивидуальному заданию 10x2 мин</p> <p><b>Теоретическая подготовка:</b> разминка перед выполнением силовых упражнений</p>	Родители отправляют выполненные задания в социальные сети : Viber, Whatsapp
29.06. 2020	16:30 - 20.00	<p><b>Разминка:</b> Бег 5км, гимнастические упражнения, мост-10 мин</p> <p><b>СФП:</b> движение в стойке (5x2мин), берпи в движение(5x2мин), имитация прохода в корпус. подворот у стены 100 раз в каждую сторону. заминка: упражнения на растяжку 20 мин</p> <p><b>Теоретическая подготовка:</b> профилактика вирусных заболеваний</p>	Родители отправляют выполненные задания в социальные сети : Viber, Whatsapp
30.06 2020	16:30 - 20.00	<p><b>Разминка:</b> бег 3км</p> <p><b>Общая физическая подготовка:</b> Развитие скорости : бег отрезков по 60 метров с максимальным ускорением(5 отрезков) Отжимания-3x20, приседание 3x20, пресс-3x20</p> <p><b>СФП:</b> Работа с резиной- (перевод, скручивания)-100 повторений на каждый прием.</p> <p><b>Теоретическая подготовка:</b> тактика ведения схватки</p>	Родители отправляют выполненные задания в социальные сети : Viber, Whatsapp