

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

с 01.06 по 30.06.2020г. Тренер – Сюртуков Ю.Б. группа ССМ, ТЗ

| Дата | Время | Задание | Дата | Время | Задание | Форма обратной связи |
|-------------------|--------------|---|-------------------|--------------|--|---|
| 01.06.2020 | 16.30-20:00 | <p>Общая физическая подготовка: приседания, ходьба, скакалка -60 мин.; СБУ - 30 мин.;</p> <p>Силовая подготовка 30 мин: наклоны - 100, прогибания-100 раз, отжимание - 100 раз; пресс - 100; выпрыгивание – 100</p> <p>СФП 30 мин: подвороты на месте-50 раз вправо, 50 раз влево, проходы – 100 раз</p> <p>Теоретическая подготовка: Правила соревнований по спортивной борьбе 15 мин</p> <p>Просмотр видеоотчетов 15 мин</p> | 02.06.2020 | 17.00-20.00 | <p>Общая физическая подготовка: приседания, ходьба, бег с изменением скорости -60 мин.; СБУ -30 мин.;</p> <p>Силовая подготовка 30 мин: наклоны, прогибания-20 раз, отжимание - 20 раз; пресс - 20; выпрыгивание – 20, ускорения на месте с отбрасыванием ног- 20 раз.</p> <p>СФП 30 мин: подвороты на месте-50 раз вправо, 50 раз в лево, комбинация кувырок-подворот- по 50 раз</p> <p>Теоретическая подготовка: Моральная и психологическая подготовка борца.</p> <p>Физическая подготовка борца 15 мин</p> <p>Просмотр видеоотчетов 15 мин</p> | Родители занимающихся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл, ВКонтакте |
| 03.06.2020 | 16.00-20:00 | <p>Общая физическая подготовка: приседания, ходьба, бег с изменением скорости, гантели, скакалка, работа с грифом от штанги -60 мин.; СБУ - 30 мин.;</p> <p>Силовая подготовка 60 мин: 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>СФП 60 мин: вращения, рывки, швунги – 300 раз, подвороты на месте-50 раз вправо, 50 раз в лево, комбинация кувырок-подворот- по 50 раз</p> <p>Теоретическая подготовка: Оборудование и инвентарь для занятий борьбой 15 мин</p> | 04.06.2020 | 16.30-20.00 | <p>Общая физическая подготовка: приседания, ходьба, бег с изменением скорости -30 мин.; СБУ - 30мин.;</p> <p>Силовая подготовка 60 мин: гантели, наклоны, прогибания-отжимание; пресс; выпрыгивание, ускорения на месте с отбрасыванием ног в подходе 20 раз.</p> <p>СФП 60 мин: подвороты на месте-50 раз вправо, 50 раз в лево, комбинация кувырок-подворот- по 50 раз</p> <p>Теоретическая подготовка: Правила соревнований по спортивной борьбе 15 мин</p> <p>Просмотр видеоотчетов 15 мин</p> | Родители занимающихся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл, ВКонтакте |

| | | | | | | |
|-------------------|-------------|--|-------------------|-------------|--|---|
| | | Просмотр видеотчетов 15 мин | | | | |
| 05.06.2020 | 17.00-20.00 | <p>Общая физическая подготовка: Скакалка, приседания, ходьба, бег с изменением скорости -30 мин.; СБУ - 30 мин.;</p> <p>Силовая подготовка 30 мин: наклоны, прогибания-20 раз, отжимание - 20 раз; пресс - 20; выпрыгивание – 20, ускорения на месте с отбрасыванием ног- 20 раз.</p> <p>СФП 30 мин: подвороты на месте-50 раз вправо, 50 раз в лево, комбинация кувырок-подворот- по 50 раз</p> <p>Теоретическая подготовка: Правила соревнований по спортивной борьбе 30 мин Просмотр видеотчетов 30 мин</p> | 06.06.2020 | 16.00-20.00 | <p>Общая физическая подготовка: Спецбеговые упражнения (далее - СБУ) с высоким подниманием бедра; с захлестыванием; бег левым, правым боком, спиной; бег с забеганием, ходьба, бег с изменением скорости - 30 мин</p> <p>СФП: махи ногами у стены на подхват, отбрасывание ног-15 мин, нырки под руку – 15 мин</p> <p>Теоретическая подготовка: видеопросмотры соревнований 60 мин</p> | Родители занимающихся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл, ВКонтакте |
| 08.06.2020 | 16.30-20.00 | <p>Общая физическая подготовка: приседания, ходьба, скакалка -60 мин.; СБУ - 30 мин.;</p> <p>Силовая подготовка 30 мин: наклоны - 100, прогибания-100 раз, отжимание - 100 раз; пресс - 100; выпрыгивание – 100</p> <p>СФП 30 мин: подвороты на месте-50 раз вправо, 50 раз влево, проходы – 100 раз</p> <p>Теоретическая подготовка: Правила соревнований по спортивной борьбе 15 мин Просмотр видеотчетов 15 мин</p> | 09.06.2020 | 17.00-20.00 | <p>Общая физическая подготовка: приседания, ходьба, бег с изменением скорости -60 мин.; СБУ -30 мин.;</p> <p>Силовая подготовка 30 мин: наклоны, прогибания-20 раз, отжимание - 20 раз; пресс - 20; выпрыгивание – 20, ускорения на месте с отбрасыванием ног- 20 раз.</p> <p>СФП 30 мин: подвороты на месте-50 раз вправо, 50 раз в лево, комбинация кувырок-подворот- по 50 раз</p> <p>Теоретическая подготовка: Моральная и психологическая подготовка борца. Физическая подготовка борца15 мин Просмотр видеотчетов 15 мин</p> | Родители занимающихся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл, ВКонтакте |
| 10.06.2020 | 16.00-20:00 | <p>Общая физическая подготовка: приседания, ходьба, бег с изменением скорости, гантели, скакалка, работа с грифом от штанги -60 мин.; СБУ - 30 мин.;</p> <p>Силовая подготовка 60 мин: пресс, маятник – 20 раз, шея в упоре – 20 раз, наклоны, прогибания-20 раз, отжимание -</p> | 11.06.2020 | 16.30-20.00 | <p>Общая физическая подготовка: приседания, ходьба, бег с изменением скорости -30 мин.; СБУ - 30мин.;</p> <p>Силовая подготовка 60 мин: гантели, наклоны, прогибания-отжимание; пресс; выпрыгивание, ускорения на месте с отбрасыванием ног в подходе 20 раз.</p> | Родители занимающихся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл, ВКонтакте |

| | | | | | | |
|-------------------|-------------|--|-------------------|-------------|--|---|
| | | <p>20 раз; пресс - 20; выпрыгивание – 20, ускорения на месте с отбрасыванием ног- 20 раз.</p> <p>СФП 60 мин: вращения, рывки, швунги – 300 раз, подвороты на месте-50 раз вправо, 50 раз в лево, комбинация кувырок-подворот- по 50 раз</p> <p>Теоретическая подготовка: Оборудование и инвентарь для занятий борьбой 15 мин Просмотр видеотчетов 15 мин</p> | | | <p>СФП 60 мин: подвороты на месте-50 раз вправо, 50 раз в лево, комбинация кувырок-подворот- по 50 раз</p> <p>Теоретическая подготовка: Правила соревнований по спортивной борьбе 15 мин Просмотр видеотчетов 15 мин</p> | |
| 12.06.2020 | 17.00-20.00 | <p>Общая физическая подготовка: Скакалка, приседания, ходьба, бег с изменением скорости -30 мин.; СБУ - 30 мин.;</p> <p>Силовая подготовка 30 мин: наклоны, прогибания-20 раз, отжимание - 20 раз; пресс - 20; выпрыгивание – 20, ускорения на месте с отбрасыванием ног- 20 раз.</p> <p>СФП 30 мин: подвороты на месте-50 раз вправо, 50 раз в лево, комбинация кувырок-подворот- по 50 раз</p> <p>Теоретическая подготовка: Правила соревнований по спортивной борьбе 30 мин Просмотр видеотчетов 30 мин</p> | 13.06.2020 | 16.00-20.00 | <p>Общая физическая подготовка: Спецбеговые упражнения (далее - СБУ) с высоким подниманием бедра; с захлестыванием; бег левым, правым боком, спиной; бег с забеганием, ходьба, бег с изменением скорости - 30 мин</p> <p>СФП: махи ногами у стены на подхват, отбрасывание ног-15 мин, нырки под руку – 15 мин</p> <p>Теоретическая подготовка: видеопросмотры соревнований 60 мин</p> | Родители занимающихся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл, ВКонтакте |
| 15.06.2020 | 16.30-20.00 | <p>Общая физическая подготовка: приседания, ходьба, скакалка -60 мин.; СБУ - 30 мин.;</p> <p>Силовая подготовка 30 мин: наклоны - 100, прогибания-100 раз, отжимание - 100 раз; пресс - 100; выпрыгивание – 100</p> <p>СФП 30 мин: подвороты на месте-50 раз вправо, 50 раз влево, проходы – 100 раз</p> <p>Теоретическая подготовка: Правила соревнований по спортивной борьбе 15 мин Просмотр видеотчетов 15 мин</p> | 16.06.2020 | 17.00-20.00 | <p>Общая физическая подготовка: приседания, ходьба, бег с изменением скорости -60 мин.; СБУ -30 мин.;</p> <p>Силовая подготовка 30 мин: наклоны, прогибания-20 раз, отжимание - 20 раз; пресс - 20; выпрыгивание – 20, ускорения на месте с отбрасыванием ног- 20 раз.</p> <p>СФП 30 мин: подвороты на месте-50 раз вправо, 50 раз в лево, комбинация кувырок-подворот- по 50 раз</p> <p>Теоретическая подготовка: Моральная и психологическая подготовка борца. Физическая подготовка борца15 мин Просмотр видеотчетов 15 мин</p> | Родители занимающихся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл, ВКонтакте |

| | | | | | | |
|------------|-------------|--|------------|-------------|---|---|
| 17.06.2020 | 16.00-20:00 | <p>Общая физическая подготовка: приседания, ходьба, бег с изменением скорости, гантели, скакалка, работа с грифом от штанги -60 мин.; СБУ - 30 мин.;</p> <p>Силовая подготовка 60 мин: пресс, мятник – 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>СФП 60 мин: вращения, рывки, швунги – 300 раз, подвороты на месте-50 раз вправо, 50 раз в лево, комбинация кувырок-подворот- по 50 раз</p> <p>Теоретическая подготовка: Оборудование и инвентарь для занятий борьбой 15 мин Просмотр видеотчетов 15 мин</p> | 18.06.2020 | 16.30-20.00 | <p>Общая физическая подготовка: приседания, ходьба, бег с изменением скорости -30 мин.;</p> <p>СБУ - 30мин.;</p> <p>Силовая подготовка 60 мин: гантели, наклоны, прогибания-отжимание; пресс; выпрыгивание, ускорения на месте с отбрасыванием ног в подходе 20 раз.</p> <p>СФП 60 мин: подвороты на месте-50 раз вправо, 50 раз в лево, комбинация кувырок-подворот- по 50 раз</p> <p>Теоретическая подготовка: Правила соревнований по спортивной борьбе 15 мин Просмотр видеотчетов 15 мин</p> | Родители занимающихся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл, ВКонтакте |
| 19.06.2020 | 17.00-20.00 | <p>Общая физическая подготовка: Скакалка, приседания, ходьба, бег с изменением скорости -30 мин.;</p> <p>СБУ - 30 мин.;</p> <p>Силовая подготовка 30 мин: наклоны, прогибания-20 раз, отжимание - 20 раз; пресс - 20; выпрыгивание – 20, ускорения на месте с отбрасыванием ног- 20 раз.</p> <p>СФП 30 мин: подвороты на месте-50 раз вправо, 50 раз в лево, комбинация кувырок-подворот- по 50 раз</p> <p>Теоретическая подготовка: Правила соревнований по спортивной борьбе 30 мин Просмотр видеотчетов 30 мин</p> | 20.06.2020 | 16.00-20.00 | <p>Общая физическая подготовка: Спецбеговые упражнения (далее - СБУ) с высоким подниманием бедра; с захлестыванием; бег левым, правым боком, спиной; бег с забеганием, ходьба, бег с изменением скорости - 30 мин</p> <p>СФП: махи ногами у стены на подхват, отбрасывание ног-15 мин, нырки под руку – 15 мин</p> <p>Теоретическая подготовка: видеопросмотры соревнований 60 мин</p> | Родители занимающихся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл, ВКонтакте |
| 22.06.2020 | 16.30-20.00 | <p>Общая физическая подготовка: приседания, ходьба, скакалка -60 мин.;</p> <p>СБУ - 30 мин.;</p> <p>Силовая подготовка 30 мин: наклоны - 100, прогибания-100 раз, отжимание - 100 раз; пресс - 100; выпрыгивание – 100</p> <p>СФП 30 мин: подвороты на месте-50 раз вправо, 50 раз влево, проходы – 100 раз</p> <p>Теоретическая подготовка: Правила</p> | 23.06.2020 | 17.00-20.00 | <p>Общая физическая подготовка: приседания, ходьба, бег с изменением скорости -60 мин.;</p> <p>СБУ -30 мин.;</p> <p>Силовая подготовка 30 мин: наклоны, прогибания-20 раз, отжимание - 20 раз; пресс - 20; выпрыгивание – 20, ускорения на месте с отбрасыванием ног- 20 раз.</p> <p>СФП 30 мин: подвороты на месте-50 раз</p> | Родители занимающихся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл, ВКонтакте |

| | | | | | | |
|-------------------|-------------|--|-------------------|-------------|---|--|
| | | соревнований по спортивной борьбе 15 мин Просмотр видеоотчетов 15 мин | | | вправо, 50 раз в лево, комбинация кувырок-подворот- по 50 раз Теоретическая подготовка: Моральная и психологическая подготовка борца. Физическая подготовка борца 15 мин Просмотр видеоотчетов 15 мин | |
| 24.06.2020 | 16.00-20:00 | Общая физическая подготовка: приседания, ходьба, бег с изменением скорости, гантели, скакалка, работа с грифом от штанги -60 мин.; СБУ - 30 мин.; Силовая подготовка 60 мин: 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. СФП 60 мин: вращения, рывки, швунги – 300 раз, подвороты на месте-50 раз вправо, 50 раз в лево, комбинация кувырок-подворот- по 50 раз Теоретическая подготовка: Оборудование и инвентарь для занятий борьбой 15 мин Просмотр видеоотчетов 15 мин | 25.06.2020 | 16.30-20.00 | Общая физическая подготовка: приседания, ходьба, бег с изменением скорости -30 мин.; СБУ - 30мин.; Силовая подготовка 60 мин: гантели, наклоны, прогибания-отжимание; пресс; выпрыгивание, ускорения на месте с отбрасыванием ног в подходе 20 раз. СФП 60 мин: подвороты на месте-50 раз вправо, 50 раз в лево, комбинация кувырок-подворот- по 50 раз Теоретическая подготовка: Правила соревнований по спортивной борьбе 15 мин Просмотр видеоотчетов 15 мин | Родители занимающихся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл, ВКонтакт |
| 26.06.2020 | 17.00-20.00 | Общая физическая подготовка: Скакалка, приседания, ходьба, бег с изменением скорости -30 мин.; СБУ - 30 мин.; Силовая подготовка 30 мин: наклоны, прогибания-20 раз, отжимание - 20 раз; пресс - 20; выпрыгивание – 20, ускорения на месте с отбрасыванием ног- 20 раз. СФП 30 мин: подвороты на месте-50 раз вправо, 50 раз в лево, комбинация кувырок-подворот- по 50 раз Теоретическая подготовка: Правила соревнований по спортивной борьбе 30 мин Просмотр видеоотчетов 30 мин | 27.06.2020 | 16.00-20.00 | Общая физическая подготовка: Спецбеговые упражнения (далее - СБУ) с высоким подниманием бедра; с захлестыванием; бег левым, правым боком, спиной; бег с забеганием, ходьба, бег с изменением скорости - 30 мин СФП: махи ногами у стены на подхват, отбрасывание ног-15 мин, нырки под руку – 15 мин Теоретическая подготовка: видеопросмотры соревнований 60 мин | Родители занимающихся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл, ВКонтакт |

| | | | | | | |
|-------------------|-------------|---|-------------------|-------------|---|--|
| 29.06.2020 | 16.30-20.00 | <p>Общая физическая подготовка: приседания, ходьба, скакалка -60 мин.; СБУ - 30 мин.;</p> <p>Силовая подготовка 30 мин: наклоны - 100, прогибания-100 раз, отжимание - 100 раз; пресс - 100; выпрыгивание – 100</p> <p>СФП 30 мин: подвороты на месте-50 раз вправо, 50 раз влево, проходы – 100 раз</p> <p>Теоретическая подготовка: Правила соревнований по спортивной борьбе 15 мин Просмотр видеоотчетов 15 мин</p> | 30.06.2020 | 17.00-20.00 | <p>Общая физическая подготовка: приседания, ходьба, бег с изменением скорости -60 мин.;</p> <p>СБУ -30 мин.;</p> <p>Силовая подготовка 30 мин: наклоны, прогибания-20 раз, отжимание - 20 раз; пресс - 20; выпрыгивание – 20, ускорения на месте с отбрасыванием ног- 20 раз.</p> <p>СФП 30 мин: подвороты на месте-50 раз вправо, 50 раз в лево, комбинация кувырок-подворот- по 50 раз</p> <p>Теоретическая подготовка: Моральная и психологическая подготовка борца. Физическая подготовка борца 15 мин Просмотр видеоотчетов 15 мин</p> | Родители занимающихся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл, ВКонтакт |
|-------------------|-------------|---|-------------------|-------------|---|--|

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

с 01.06 по 30.06.2020г. Тренер – Сюртуков Ю.Б. группа – Т- 1,2

| Дата | Время | Задание | Дата | Время | Задание | Форма обратной связи |
|-------------------|-------------|--|-------------------|-------------|---|--|
| 01.06.2020 | 14.30-16:30 | <p>Общая физическая подготовка: Бег на месте, скакалка, растяжка, ускорения на месте.-30 мин</p> <p>СФП:упражнения: вращение на месте в правую, левую сторону-30 мин, имитация работы с грифом от штанги- 20 мин</p> <p>Теоретическая подготовка: правила греко-римской борьбы- 10 мин Просмотр фото и видеоотчётов</p> | 02.06.2020 | 15.30-17:00 | <p>Общая физическая подготовка: Спецбеговые упражнения (далее - СБУ) с высоким подниманием бедра; с захлестыванием; бег левым, правым боком, спиной; бег с забеганием, ходьба, бег с изменением скорости - 30 мин</p> <p>СФП: махи ногами у стены на подхват, отбрасывание ног-15 мин, нырки под руку – 15 мин</p> <p>Теоретическая подготовка: видеопросмотры соревнований 60 мин</p> | Родители занимающихся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл, ВКонтакт |

| | | | | | | |
|------------|-------------|---|------------|-------------|---|--|
| 03.06.2020 | 14.30-16:00 | <p>Общая физическая подготовка: ходьба, скакалка, бег с изменением скорости, приседания – 15 мин Силовая подготовка 15 мин: наклоны – 100 раз ; отжимание - 100 раз; пресс - 100 СФП 15 мин: Подвороты с резиной на бросок через спину- 100 влево, 100 вправо Теоретическая подготовка: Физическая культура и спорт в РФ 15 мин Просмотр видеотчётов</p> | 04.06.2020 | 14.30-16:30 | <p>Общая физическая подготовка: Скакалка, ходьба, бег с изменением скорости, СБУ, ОРУ – 30 мин СФП: работа на захваты – 15 мин Теоретическая подготовка: Гигиена, закаливание, питание и режим борца – 15 мин Просмотр видеотчётов</p> | Родители занимающихся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл, ВКонтакт |
| 05.06.2020 | 16.00-17:00 | <p>Общая физическая подготовка: приседания, ходьба, скакалка -15 мин.; СБУ - 15 мин.; Силовая подготовка 30 мин: наклоны - 100, прогибания-100 раз, отжимание - 100 раз; пресс - 100; выпрыгивание – 100 СФП 30 мин: подвороты на месте-50 раз вправо, 50 раз в лево, проходы – 100 раз Теоретическая подготовка: Правила соревнований по спортивной борьбе 30 мин Просмотр видеотчётов</p> | 06.06.2020 | 15.00-16.00 | <p>Общая физическая подготовка: приседания, ходьба, бег с изменением скорости -15 мин.; СБУ -15 мин.; Силовая подготовка 30 мин: наклоны, прогибания-20 раз, отжимание - 20 раз; пресс - 20; выпрыгивание – 20, ускорения на месте с отбрасыванием ног- 20 раз. СФП 15 мин: подвороты на месте-50 раз вправо, 50 раз в лево, комбинация кувырок-подворот- по 50 раз Теоретическая подготовка: Правила соревнований по спортивной борьбе 15 мин Просмотр видеотчётов</p> | Родители занимающихся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл, ВКонтакт |
| 08.06.2020 | 14.30-16:30 | <p>Общая физическая подготовка: Бег на месте, скакалка, растяжка, ускорения на месте.-30 мин СФП:упражнения: вращение на месте в правую, левую сторону-30 мин, имитация работы с грифом от штанги- 20 мин Теоретическая подготовка: правила греко-римской борьбы- 10 мин Просмотр фото и видеотчётов</p> | 09.06.2020 | 15.30-17.00 | <p>Общая физическая подготовка: Спецбеговые упражнения (далее - СБУ) с высоким подниманием бедра; с захлестыванием; бег левым, правым боком, спиной; бег с забеганием, ходьба, бег с изменением скорости - 30 мин СФП: махи ногами у стены на подхват, отбрасывание ног-15 мин, нырки под руку – 15 мин Теоретическая подготовка: видеопросмотры соревнований 60 мин</p> | Родители занимающихся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл, ВКонтакт |

| | | | | | | |
|-------------------|-------------|---|-------------------|-------------|---|--|
| 10.06.2020 | 14.30-16.00 | <p>Общая физическая подготовка: ходьба, скакалка, бег с изменением скорости, приседания – 15 мин</p> <p>Силовая подготовка 15 мин: наклоны – 100 раз ; отжимание - 100 раз; пресс - 100</p> <p>СФП 15 мин: Подвороты с резиной на бросок через спину- 100 влево, 100 вправо</p> <p>Теоретическая подготовка: Физическая культура и спорт в РФ 15 мин</p> <p>Просмотр видеотчётов</p> | 11.06.2020 | 14.30-16.30 | <p>Общая физическая подготовка: Скакалка, ходьба, бег с изменением скорости, СБУ, ОРУ – 30 мин</p> <p>СФП: работа на захваты – 15 мин</p> <p>Теоретическая подготовка: Гигиена, закаливание, питание и режим борца – 15 мин</p> <p>Просмотр видеотчётов</p> | Родители занимающихся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл, ВКонтакт |
| 12.06.2020 | 16.00-17.00 | <p>Общая физическая подготовка: приседания, ходьба, скакалка -15 мин.; СБУ - 15 мин.;</p> <p>Силовая подготовка 30 мин: наклоны - 100, прогибания-100 раз, отжимание - 100 раз; пресс - 100; выпрыгивание – 100</p> <p>СФП 30 мин: подвороты на месте-50 раз вправо, 50 раз в лево, проходы – 100 раз</p> <p>Теоретическая подготовка: Правила соревнований по спортивной борьбе 30 мин</p> <p>Просмотр видеотчётов</p> | 13.06.2020 | 15.00-16.00 | <p>Общая физическая подготовка: приседания, ходьба, бег с изменением скорости -15 мин.; СБУ -15 мин.;</p> <p>Силовая подготовка 30 мин: наклоны, прогибания-20 раз, отжимание - 20 раз; пресс - 20; выпрыгивание – 20, ускорения на месте с отбрасыванием ног- 20 раз.</p> <p>СФП 15 мин: подвороты на месте-50 раз вправо, 50 раз в лево, комбинация кувырок-подворот- по 50 раз</p> <p>Теоретическая подготовка: Правила соревнований по спортивной борьбе 15 мин</p> <p>Просмотр видеотчётов</p> | Родители занимающихся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл, ВКонтакт |
| 15.06.2020 | 14.30-16.30 | <p>Общая физическая подготовка: Бег на месте, скакалка, растяжка, ускорения на месте.-30 мин</p> <p>СФП:упражнения: вращение на месте в правую , левую сторону-30 мин, имитация работы с грифом от штанги- 20 мин</p> <p>Теоретическая подготовка: правила греко-римской борьбы- 10 мин</p> <p>Просмотр фото и видеотчётов</p> | 16.06.2020 | 15.30-17.00 | <p>Общая физическая подготовка: Спецбеговые упражнения (далее - СБУ) с высоким подниманием бедра; с захлестыванием; бег левым, правым боком, спиной; бег с забеганием, ходьба, бег с изменением скорости - 30 мин</p> <p>СФП: махи ногами у стены на подхват, отбрасывание ног-15 мин, нырки под руку – 15 мин</p> <p>Теоретическая подготовка: видеопросмотры соревнований 60 мин</p> | Родители занимающихся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл, ВКонтакт |
| 17.06.2020 | 14.30-16.00 | <p>Общая физическая подготовка: ходьба, скакалка, бег с изменением скорости, приседания – 15 мин</p> <p>Силовая подготовка 15 мин: наклоны –</p> | 18.06.2020 | 14.30-16.30 | <p>Общая физическая подготовка: Скакалка, ходьба, бег с изменением скорости, СБУ, ОРУ – 30 мин</p> <p>СФП: работа на захваты – 15 мин</p> | Родители занимающихся отправляют выполненные |

| | | | | | | |
|-------------------|-------------|--|-------------------|-------------|--|--|
| | | 100 раз ; отжимание - 100 раз; пресс - 100 СФП 15 мин: Подвороты с резиной на бросок через спину- 100 влево, 100 вправо Теоретическая подготовка: Физическая культура и спорт в РФ 15 мин Просмотр видеотчётов | | | Теоретическая подготовка: Гигиена, закаливание, питание и режим борца – 15 мин Просмотр видеотчётов | задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл, ВКонтакт |
| 19.06.2020 | 16.00-17.00 | Общая физическая подготовка: приседания, ходьба, скакалка -15 мин.; СБУ - 15 мин.; Силовая подготовка 30 мин: наклоны - 100, прогибания-100 раз, отжимание - 100 раз; пресс - 100; выпрыгивание – 100 СФП 30 мин: подвороты на месте-50 раз вправо, 50 раз в лево, проходы – 100 раз Теоретическая подготовка: Правила соревнований по спортивной борьбе 30 мин Просмотр видеотчётов | 20.06.2020 | 15.00-16.00 | Общая физическая подготовка: приседания, ходьба, бег с изменением скорости -15 мин.; СБУ -15 мин.; Силовая подготовка 30 мин: наклоны, прогибания-20 раз, отжимание - 20 раз; пресс - 20; выпрыгивание – 20, ускорения на месте с отбрасыванием ног- 20 раз. СФП 15 мин: подвороты на месте-50 раз вправо, 50 раз в лево, комбинация кувырок-подворот- по 50 раз Теоретическая подготовка: Правила соревнований по спортивной борьбе 15 мин Просмотр видеотчётов | Родители занимающихся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл, ВКонтакт |
| 22.06.2020 | 14.30-16.30 | Общая физическая подготовка: Бег на месте, скакалка, растяжка, ускорения на месте.-30 мин СФП: упражнения: вращение на месте в правую , левую сторону-30 мин, имитация работы с грифом от штанги- 20 мин Теоретическая подготовка: правила греко-римской борьбы- 10 мин Просмотр фото и видеотчётов | 23.06.2020 | 15.30-17.00 | Общая физическая подготовка: Спецбеговые упражнения (далее - СБУ) с высоким подниманием бедра; с захлестыванием; бег левым, правым боком, спиной; бег с забеганием, ходьба, бег с изменением скорости - 30 мин СФП: махи ногами у стены на подхват, отбрасывание ног-15 мин, нырки под руку – 15 мин Теоретическая подготовка: видеопросмотры соревнований 60 мин | Родители занимающихся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл, ВКонтакт |
| 24.06.2020 | 14.30-16.00 | Общая физическая подготовка: ходьба, скакалка, бег с изменением скорости, приседания – 15 мин Силовая подготовка 15 мин: наклоны – 100 раз ; отжимание - 100 раз; пресс - 100 СФП 15 мин: Подвороты с резиной на бросок через спину- 100 влево, 100 вправо Теоретическая подготовка: Физическая | 25.06.2020 | 14.30-16.30 | Общая физическая подготовка: Скакалка, ходьба, бег с изменением скорости, СБУ, ОРУ – 30 мин СФП: работа на захваты – 15 мин Теоретическая подготовка: Гигиена, закаливание, питание и режим борца – 15 мин Просмотр видеотчётов | Родители занимающихся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл, ВКонтакт |

| | | | | | | |
|-------------------|-------------|--|-------------------|-------------|--|---|
| | | культура и спорт в РФ 15 мин Просмотр видеотчётов | | | | |
| 26.06.2020 | 16.00-17.00 | Общая физическая подготовка: приседания, ходьба, скакалка -15 мин.; СБУ - 15 мин.; Силовая подготовка 30 мин: наклоны - 100, прогибания-100 раз, отжимание - 100 раз; пресс - 100; выпрыгивание – 100 СФП 30 мин: подвороты на месте-50 раз вправо, 50 раз в лево, проходы – 100 раз Теоретическая подготовка: Правила соревнований по спортивной борьбе 30 мин Просмотр видеотчётов | 27.06.2020 | 15.00-16.00 | Общая физическая подготовка: приседания, ходьба, бег с изменением скорости -15 мин.; СБУ -15 мин.; Силовая подготовка 30 мин: наклоны, прогибания-20 раз, отжимание - 20 раз; пресс - 20; выпрыгивание – 20, ускорения на месте с отбрасыванием ног- 20 раз. СФП 15 мин: подвороты на месте-50 раз вправо, 50 раз в лево, комбинация кувырок-подворот- по 50 раз Теоретическая подготовка: Правила соревнований по спортивной борьбе 15 мин Просмотр видеотчётов | Родители занимающихся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл, ВКонтакте |
| 29.06.2020 | 14.30-16.30 | Общая физическая подготовка: Бег на месте, скакалка, растяжка, ускорения на месте.-30 мин СФП: упражнения: вращение на месте в правую, левую сторону-30 мин, имитация работы с грифом от штанги- 20 мин Теоретическая подготовка: правила греко-римской борьбы- 10 мин Просмотр фото и видеотчётов | 30.06.2020 | 15.30-17.00 | Общая физическая подготовка: Спецбеговые упражнения (далее - СБУ) с высоким подниманием бедра; с захлестыванием; бег левым, правым боком, спиной; бег с забеганием, ходьба, бег с изменением скорости - 30 мин СФП: махи ногами у стены на подхват, отбрасывание ног-15 мин, нырки под руку – 15 мин Теоретическая подготовка: видеопросмотры соревнований 60 мин | Родители занимающихся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл, ВКонтакте |

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

с 01.06 по 29.06.2020г. Тренер – Сюртуков Ю.Б. группа НП - 1

| Дата | Время | Задание | Дата | Время | Задание | Форма обратной связи |
|-------------|--------------|----------------|-------------|--------------|----------------|-----------------------------|
|-------------|--------------|----------------|-------------|--------------|----------------|-----------------------------|

| | | | | | | |
|------------|-------------|--|------------|-------------|--|--|
| 01.06.2020 | 08.00-10:00 | <p>Общая физическая подготовка: Бег на месте, скакалка, растяжка, ускорения на месте.-15 мин СФП:упражнения: вращение на месте в правую , левую сторону-15 мин, имитация работы с грифом от штанги-20 мин Теоретическая подготовка: правила греко-римской борьбы- 10 мин Просмотр фото и видеоотчётов</p> | 03.06.2020 | 08.00-10:00 | <p>Общая физическая подготовка: Спецбеговые упражнения (далее - СБУ) с высоким подниманием бедра - 1 мин.; с захлестыванием - 1 мин.; бег левым, правым боком, спиной - 1 мин.; бег с забеганием -1 мин ходьба, бег с изменением скорости -5 мин.; СФП: махи ногами у стены на подхват, отбрасывание ног-2 подхода по 30 раз, выведение из равновесия противника Теоретическая подготовка: видеопросмотры соревнований 30 мин</p> | Родители занимающихся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,май л, ВКонтакте |
| 05.06.2020 | 08.00-10:00 | <p>Общая физическая подготовка: ходьба, скакалка, бег с изменением скорости -15 мин.; присядания – 5 мин СБУс высоким подниманием бедра - 1 мин.; с захлестыванием - 1 мин.; бег левым, правым боком, спиной - 1 мин.; Силовая подготовка: наклоны – 30 раз; отжимание - 20 раз; пресс - 20; выпрыгивание - 20 СФП: Подвороты с резиной на бросок через спину- 100 в лево 100 вправо Теоретическая подготовка: Физическая культура и спорт в РФ. Просмотр видеоотчётов</p> | 08.06.2020 | 08.00-10:00 | <p>Общая физическая подготовка: Скакалка, ходьба, бег с изменением скорости -15 мин.; СБУ - 4 мин.; ОРУ без предмета (комплекс № 3); СФП:работа на захваты, прохождение корпусом в темп шагов в движении вправо и в лево.Работа в партере передвигание на животе. Теоретическая подготовка: Гигиена, закаливание, питание и режим борца Просмотр видеоотчётов</p> | Родители занимающихся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,май л, ВКонтакте |
| 10.06.2020 | 08.00-10:00 | <p>Общая физическая подготовка: приседания, ходьба, бег с изменением скорости -15 мин.; СБУ - 5 мин.; Силовая подготовка: наклоны, прогибания-20 раз, отжимание - 20 раз; пресс - 20; выпрыгивание – 20, ускорения на месте с отбрасыванием</p> | 12.06.2020 | 08.00-10:00 | <p>Общая физическая подготовка: Бег на месте, скакалка, растяжка, ускорения на месте.-15 мин СФП:упражнения: вращение на месте в правую , левую сторону-15 мин, имитация работы с грифом от штанги- 20 мин Теоретическая подготовка: правила</p> | Родители занимающихся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,май л, ВКонтакте |

| | | | | | | |
|----------------|-----------------|--|----------------|-----------------|--|---|
| | | <p>ног- 20 раз. СФП: подвороты на месте-50 раз вправо, 50 раз в лево, комбинация кувырок- подворот- по 50 раз Теоретическая подготовка: Правила соревнований по спортивной борьбе Просмотр видеотчётов</p> | | | <p>греко-римской борьбы- 10 мин Просмотр фото и видеотчётов</p> | |
| 15.06. 2020 | 08.00- 10:00 | <p>Общая физическая подготовка: Спецбеговые упражнения (далее - СБУ) с высоким подниманием бедра - 1 мин.; с захлестыванием - 1 мин.; бег левым, правым боком, спиной - 1 мин.; бег с забеганием -1 мин ходьба, бег с изменением скорости -5 мин.; СФП: махи ногами у стены на подхват, отбрасывание ног-2 подхода по 30 раз, выведение из равновесия противника Теоретическая подготовка: видеопросмотры соревнований 30 мин</p> | 17.06. 2020 | 08.00- 10:00 | <p>Общая физическая подготовка: ходьба, скакалка, бег с изменением скорости -15 мин.; присядания – 5 мин СБУс высоким подниманием бедра - 1 мин.; с захлестыванием - 1 мин.; бег левым, правым боком, спиной - 1 мин.; Силовая подготовка: наклоны – 30 раз; отжимание - 20 раз; пресс - 20; выпрыгивание - 20 СФП: Подвороты с резиной на бросок через спину- 100 в лево 100 вправо Теоретическая подготовка: Физическая культура и спорт в РФ. Просмотр видеотчётов</p> | Родители занимающихся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,май л, ВКонтакте |
| 19.06. 2020 | 08.00- 10:00 | <p>Общая физическая подготовка: ходьба, скакалка, бег с изменением скорости -15 мин.; присядания – 5 мин СБУс высоким подниманием бедра - 1 мин.; с захлестыванием - 1 мин.; бег левым, правым боком, спиной - 1 мин.; Силовая подготовка: наклоны – 30 раз; отжимание - 20 раз; пресс - 20; выпрыгивание - 20 СФП: Подвороты с резиной на бросок через спину- 100 в лево 100 вправо Теоретическая подготовка: Физическая культура и спорт в РФ. Просмотр видеотчётов</p> | 22.06. 2020 | 08.00- 10:00 | <p>Общая физическая подготовка: Бег на месте, скакалка, растяжка, ускорения на месте.-15 мин СФП:упражнения: вращение на месте в правую , левую сторону-15 мин, имитация работы с грифом от штанги- 20 мин Теоретическая подготовка: правила греко-римской борьбы- 10 мин Просмотр фото и видеотчётов</p> | Родители занимающихся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,май л, ВКонтакте |

| | | | | | | |
|------------|-------------|--|------------|-------------|---|--|
| 24.06.2020 | 08.00-10:00 | <p>Общая физическая подготовка: Спецбеговые упражнения (далее - СБУ) с высоким подниманием бедра - 1 мин.; с захлестыванием - 1 мин.; бег левым, правым боком, спиной - 1 мин.; бег с забеганием -1 мин ходьба, бег с изменением скорости -5 мин.;</p> <p>СФП: махи ногами у стены на подхват, отбрасывание ног-2 подхода по 30 раз, выведение из равновесия противника</p> <p>Теоретическая подготовка: видеопросмотры соревнований 30 мин</p> | 26.06.2020 | 08.00-10:00 | <p>Общая физическая подготовка: ходьба, скакалка, бег с изменением скорости -15 мин.; присядания – 5 мин СБУ с высоким подниманием бедра - 1 мин.; с захлестыванием - 1 мин.; бег левым, правым боком, спиной - 1 мин.;</p> <p>Силовая подготовка: наклоны – 30 раз; отжимание - 20 раз; пресс - 20; выпрыгивание - 20</p> <p>СФП: Подвороты с резиной на бросок через спину- 100 в лево 100 вправо</p> <p>Теоретическая подготовка: Физическая культура и спорт в РФ. Просмотр видеотчетов</p> | Родители занимающихся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,май л, ВКонтакте |
| 29.06.2020 | 08.00-10:00 | <p>Общая физическая подготовка: Бег на месте, скакалка, растяжка, ускорения на месте.-15 мин</p> <p>СФП:упражнения: вращение на месте в правую , левую сторону-15 мин, имитация работы с грифом от штанги- 20 мин</p> <p>Теоретическая подготовка: правила греко-римской борьбы- 10 мин Просмотр фото и видеотчетов</p> | | | | Родители занимающихся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,май л, ВКонтакте |