

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

Тренер – Труфан М.Е. группа Т-3.4.ССМ.

дата	время	Задание	Форма обратной связи
01.06	16:30 - 20.00	Разминка: Бег 5км, гимнастические упражнения, мост-10 мин СФП: 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 Теоретическая подготовка: Просмотр документального фильма о предотвращении и профилактике вирусных заболеваний-15 мин	Родители отправляют выполненные задания в социальные сети : Viber, Whatsapp
02.06	16:30 - 20.00	Разминка: бег 3км Общая физическая подготовка: Развитие скорости : бег отрезков по 60 метров с максимальным ускорением(5 отрезков) Отжимания-3х20, приседание 3х20, пресс-3х20 СФП: Работа с резиной- (перевод, скручивания)-100 повторений на каждый прием. Теоретическая подготовка: просмотр youtube: тренировка сборной СССР	Родители отправляют выполненные задания в социальные сети : Viber, Whatsapp
03.06	16:30 - 20.00	Разминка: Прыжки на скакалке-30мин 5 из них с максимальной скоростью, ускорение на месте- 5 мин, прыжки с скручиванием таза-3 мин СФП: Подвороты на месте вправо, лево по 80 раз, имитация борьбы в движение 5х2 мин, мост у стенки-40 раз Теоретическая подготовка восстановление после тренировки	Родители отправляют выполненные задания в социальные сети : Viber, Whatsapp
04.06	16:30 - 20.00	Разминка: бег 5 км, 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-5х20, отжимание в узком упоре-5х20, 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
05.06	16:30 - 20.00	Разминка: бег: 4 км, беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра-2мин, захлестыванием голени-2 мин, с попеременными махами ногами-2 мин. Общая физическая подготовка: 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	16:30 - 20.00	<p>Разминка: Бег 3.5 км, бег скрестным шагом, гимнастические упражнения, мост-15 мин</p> <p>Общая физическая подготовка: Приседания-50 раз, пресс-50 раз, отжимания-50 раз, выпрыгивания-50 раз, лодочка-50 раз</p> <p>СФП: Работа на резине по индивидуальному заданию 10х2 мин</p> <p>Теоретическая подготовка: предстартовая разминка.</p>	Родители отправляют выполненные задания в социальные сети : Viber, Whatsapp
08.06	16:30 - 20.00	<p>Разминка: Бег 5км, гимнастические упражнения, мост-10 мин</p> <p>СФП: движение в стойке (5х2мин), берпи в движение(5х2мин), имитация прохода в корпус. поворот у стены 100 раз в каждую сторону. заминка: упражнения на растяжку 20 мин</p> <p>Теоретическая подготовка: Просмотр документального фильма о предотвращении и профилактике вирусных заболеваний-15 мин</p>	Родители отправляют выполненные задания в социальные сети : Viber, Whatsapp
09.06	16:30 - 20.00	<p>Разминка: бег 3км</p> <p>Общая физическая подготовка: Развитие скорости : бег отрезков по 60 метров с максимальным ускорением(5 отрезков) Отжимания-3х20, приседание 3х20, пресс-3х20</p> <p>СФП: Работа с резиной- (перевод, скручивания)-100 повторений на каждый прием.</p> <p>Теоретическая подготовка: просмотр youtube: бросок прогибом</p>	Родители отправляют выполненные задания в социальные сети : Viber, Whatsapp
10.06	16:30 - 20.00	<p>Разминка: бег 3км</p> <p>Общая физическая подготовка: Развитие скорости : бег отрезков по 60 метров с максимальным ускорением(5 отрезков) Отжимания-3х20, приседание 3х20, пресс-3х20</p> <p>СФП: Работа с резиной- (перевод, скручивания)-100 повторений на каждый прием.</p> <p>Теоретическая подготовка: просмотр youtube: бросок кочерга</p>	Родители отправляют выполненные задания в социальные сети : Viber, Whatsapp
11.06	16:30 - 20.00	<p>Разминка: 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>Общая физическая подготовка: Выпрыгивание-5х20, отжимание в узком упоре-5х20, пресс-5 мин</p> <p>СФП: рывки, скручивание с резиной 6х2 мин</p>	Родители отправляют выполненные задания в социальные сети : Viber, Whatsapp

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

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

26.6	16:30 - 20.00	<p>Разминка: бег: 6 км, беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра-2мин, захлестыванием голени-2 мин, с попеременными махами ногами-2 мин.</p> <p>Общая физическая подготовка: 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	16:30 - 20.00	<p>Разминка: Бег 3.5 км, бег скрестным шагом, гимнастические упражнения, мост-15 мин</p> <p>Общая физическая подготовка: Приседания-50 раз, пресс-50 раз, отжимания-50 раз, выпригивания-50 раз, лодочка-50 раз</p> <p>СФП: Работа на резине по индивидуальному заданию 10x2 мин</p> <p>Теоретическая подготовка: разминка перед выполнением силовых упражнений</p>	Родители отправляют выполненные задания в социальные сети : Viber, Whatsapp
29.06	16:30 - 20.00	<p>Разминка: Бег 5км, гимнастические упражнения, мост-10 мин</p> <p>СФП: 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>Теоретическая подготовка: профилактика вирусных заболеваний</p>	Родители отправляют выполненные задания в социальные сети : Viber, Whatsapp
30.06	16:30 - 20.00	<p>Разминка: бег 3км</p> <p>Общая физическая подготовка: Развитие скорости : бег отрезков по 60 метров с максимальным ускорением(5 отрезков) Отжимания-3x20, приседание 3x20, пресс-3x20</p> <p>СФП: Работа с резиной- (перевод, скручивания)-100 повторений на каждый прием.</p> <p>Теоретическая подготовка: тактика ведения схватки</p>	Родители отправляют выполненные задания в социальные сети : Viber, Whatsapp