

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

с 01.06. по 30.06.2020; Тренер –Воронов Н.М. группа - Т-3,4

Дата	Время	Задание	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи
01.06 2020	17.00- 20.00	<p>Задачи: Совершенствование технических действий с резиновым амортизатором (имитация бросков подворотом и прогибом); развитие силовых способностей по кругу.</p> <p>1) Разминка на спорт городке или на стадионе 15-20 мин. -обычный бег ;бег по ОРУ(комплекс обще-развивающих упражнений) 2) Основная часть 50-60 мин. -подвороты с резиной(4*20 10 вправо ,10 влево) -имитация броска прогибом 4*20 ОФП . Круговая тренировка(все упражнения выполняем по кругу, интервал отдыха между кругом 1 мин.;5 упражнений ,5 кругов) -упор присев –упор лежа 10п. -отжимания-12п. -выпрыгивания 12п. -подтягивания на турнике 6-8п. -пресс на скамейке 15п. 3) Упражнения на растяжку.</p>	02.06. 2020	18.00- 20.00	<p>Задачи: Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>1) Разминка на спорт городке или на стадионе 15-20 мин. -обычный бег ;бег по ОРУ(комплекс обще-развивающих упражнений) 2) Основная часть .40 минут. Круговая тренировка(все упражнения выполняем по кругу, интервал отдыха между кругом 1 мин.;5 упражнений ,5 кругов) -упор присев –упор лежа 10п. -отжимания-12п. -выпрыгивания 12п. -подтягивания на турнике 6-8п. -пресс на скамейке 15п. 3) Упражнения на растяжку</p>	Родители занимающихся отправляют видеоматериал в социальные сети тренеру.
03.06 2020	16.30- 20.00	<p>Задачи :воспитание общей выносливости и силовых способностей.</p> <p>1) Кросс 40-50 минут на стадионе.(Пульс не более 140-150 уд. в мин.) 2) ОРУ 3) ОФП 40-50 мин. -подтягивания на турнике 4п. 1-70%от мах. 2-80%от мах 3-90%от мах. 4-до отказа -приседания на одной ноге 4п. (на правой и на левой) по 10 повторений в подходе Придерживаясь одной рукой за лесенку на спорт.городке. -мышцы живота на скамейке 1мах. 3) Упражнения на растяжку 15-20 мин.</p>	04.06 2020	18.00- 20.00	<p>Задачи :Воспитание силы и гибкости.</p> <p>1) Разминка на спорт городке или на стадионе 15-20 мин. -обычный бег ;бег по ОРУ(комплекс обще-развивающих упражнений) 2) Основная часть .40 минут. -подтягивания на турнике 4*10-15п. -отжимания из упора лежа 4*20-30п -прыжки в длину 4*12п -мышцы живота на скамейке 1мах. Количество раз. (интервал отдыха между подходами 1-2 минуты) 3) Упражнения на растяжку 10-15 минут.</p>	Родители занимающихся отправляют видеоматериал в социальные сети тренеру

05.06 2020	18.00- 20.00	Задачи: воспитание специальной выносливости 1)Разминка на стадионе (200м)15-20 мин. -бег 6 кругов равномерно -ОРУ 2)Основная часть 40-50мин. Бег по заданию с ускорениями ,после каждого виража ускорение 30 метров. После каждых двух кругов перерыв 5мин. Пробежать 8 кругов.	06.06 2020	17.00- 18.30	Кроссовый бег 7000-10000м. равномерно	Родители занимающихся отправляют видеоматериал в социальные сети тренеру
08.06 2020	17.00- 20.00	Задачи: Совершенствование технических действий с резиновым амортизатором (имитация бросков подворотом и прогибом);развитие силовых способностей по кругу. 1))Разминка на спорт городке или на стадионе 15-20 мин. -обычный бег ;бег по ОРУ(комплекс обще-развивающих упражнений) 2)Основная часть 50-60мин. -подвороты с резиной(4*20 10 вправо ,10 влево) -имитация броска прогибом4*20 ОФП . Круговая тренировка(все упражнения выполняем по кругу, интервал отдыха между кругом 1 мин.;5 упражнений ,5 кругов) -упор присев –упор лежа 10п. -отжимания-12п. -выпрыгивания 12п. -подтягивания на турнике 6-8п. -пресс на скамейке 15п. 3)Упражнения на растяжку.	09.06 2020	18.00- 20.00	Задачи: Развитие скоростно-силовых способностей. 1) Разминка на спорт городке или на стадионе 15-20 мин. -обычный бег ;бег по ОРУ(комплекс обще-развивающих упражнений) 2)Основная часть .40 минут. Круговая тренировка(все упражнения выполняем по кругу, интервал отдыха между кругом 1 мин.;5 упражнений ,5 кругов) -упор присев –упор лежа 10п. -отжимания-12п. -выпрыгивания 12п. -подтягивания на турнике 6-8п. -пресс на скамейке 15п. 3) Упражнения на растяжку	Родители занимающихся отправляют видеоматериал в социальные сети тренеру
10.06 2020	16.30- 20.00	Задачи :воспитание общей выносливости и силовых способностей. 1)Кросс 40-50 минут на стадионе.(Пульс не более 140-150 уд. в мин.) 2)ОРУ 3)ОФП 40-50 мин. -подтягивания на турнике 4п. 1-70%от мах. 2-80%от мах 3-90%от мах. 4-до отказа -приседания на одной ноге 4п. (на правой и на левой) по 10 повторений в подходе Придерживаясь одной рукой за лесенку на спорт. городке. -мышцы живота на скамейке 1мах. 3)Упражнения на растяжку 15-20 мин.	11.06 2020	18.00- 20.00	Задачи :Воспитание силы и гибкости. 1) Разминка на спорт городке или на стадионе 15-20 мин. -обычный бег ;бег по ОРУ(комплекс обще-развивающих упражнений) 2)Основная часть .40 минут. -подтягивания на турнике 4*10-15п. -отжимания из упора лежа 4*20-30п -прыжки в длину 4*12п -мышцы живота на скамейке 1мах. Количество раз. (интервал отдыха между подходами 1-2 минуты) 3)Упражнения на растяжку 10-15 минут.	Родители занимающихся отправляют видеоматериал в социальные сети тренеру
12.06 2020	18.00- 20.00	Задачи: воспитание специальной выносливости 1)Разминка на стадионе (200м)15-20 мин. -бег 6 кругов равномерно -ОРУ	13.06 2020	17.00- 18.30	Кроссовый бег 7000-10000м. равномерно	Родители занимающихся отправляют видеоматериал в социальные сети тренеру

		2)Основная часть 40-50мин. Бег по заданию с ускорениями ,после каждого виража ускорение 30 метров. После каждых двух кругов перерыв 5мин. Пробежать 8 кругов.				
15.06 2020	17.00- 20.00	Задачи: Совершенствование технических действий с резиновым амортизатором (имитация бросков подворотом и прогибом);развитие силовых способностей по кругу. 1))Разминка на спорт городке или на стадионе 15-20 мин. -обычный бег ;бег по ОРУ(комплекс обще-развивающих упражнений) 2)Основная часть 50-60мин. -подвороты с резиной(4*20 10 вправо ,10 влево) -имитация броска прогибом4*20 ОФП . Круговая тренировка(все упражнения выполняем по кругу, интервал отдыха между кругом 1 мин.;5 упражнений ,5 кругов) -упор присев –упор лежа 10п. -отжимания-12п. -выпрыгивания 12п. -подтягивания на турнике 6-8п. -пресс на скамейке 15п. 3)Упражнения на растяжку.	16.06 2020	18.00- 20.00	Задачи: Развитие скоростно-силовых способностей. 1) Разминка на спорт городке или на стадионе 15-20 мин. -обычный бег ;бег по ОРУ(комплекс обще-развивающих упражнений) 2)Основная часть .40 минут. Круговая тренировка(все упражнения выполняем по кругу, интервал отдыха между кругом 1 мин.;5 упражнений ,5 кругов) -упор присев –упор лежа 10п. -отжимания-12п. -выпрыгивания 12п. -подтягивания на турнике 6-8п. -пресс на скамейке 15п. 3) Упражнения на растяжку	Родители занимающихся отправляют видеоматериал в социальные сети тренеру
17.06 2020	16.30- 20.00	Задачи :воспитание общей выносливости и силовых способностей. 1)Кросс 40-50 минут на стадионе. (Пульс не более 140-150 уд. в мин.) 2)ОРУ 3)ОФП 40-50 мин. -подтягивания на турнике 4п. 1-70%от мах. 2-80%от мах 3-90%от мах. 4-до отказа -приседания на одной ноге 4п. (на правой и на левой) по 10 повторений в подходе Придерживаясь одной рукой за лесенку на спорт.городке. -мышцы живота на скамейке 1мах. 3)Упражнения на растяжку 15-20 мин.	18.06 2020	18.00- 20.00	Задачи :Воспитание силы и гибкости. 1) Разминка на спорт городке или на стадионе 15-20 мин. -обычный бег ;бег по ОРУ(комплекс обще-развивающих упражнений) 2)Основная часть .40 минут. -подтягивания на турнике 4*10-15п. -отжимания из упора лежа 4*20-30п -прыжки в длину 4*12п -мышцы живота на скамейке 1мах. Количество раз. (интервал отдыха между подходами 1-2 минуты) 3)Упражнения на растяжку 10-15 минут.	Родители занимающихся отправляют видеоматериал в социальные сети тренеру
19.06 2020	18.00- 20.00	Задачи: воспитание специальной выносливости 1)Разминка на стадионе (200м)15-20 мин. -бег 6 кругов равномерно -ОРУ 2)Основная часть 40-50мин. Бег по заданию с ускорениями ,после каждого виража ускорение 30 метров. После каждых двух кругов перерыв 5мин.	20.06 2020	17.00- 18.30	Кроссовый бег 7000-10000м. равномерно	Родители и занимающиеся отправляют видеоматериал в социальные сети тренеру

		Пробежать 8 кругов.				
22.06 2020	17.00- 20.00	Задачи: Совершенствование технических действий с резиновым амортизатором (имитация бросков подворотом и прогибом);развитие силовых способностей по кругу. 1))Разминка на спорт городке или на стадионе 15-20 мин. -обычный бег ;бег по ОРУ(комплекс обще-развивающих упражнений) 2)Основная часть 50-60мин. -повороты с резиной(4*20 10 вправо ,10 влево) -имитация броска прогибом4*20 ОФП .Круговая тренировка(все упражнения выполняем по кругу, интервал отдыха между кругом 1 мин.;5 упражнений ,5 кругов) -упор присев –упор лежа 10п. -отжимания-12п. -выпрыгивания 12п. -подтягивания на турнике 6-8п. -пресс на скамейке 15п. 3)Упражнения на растяжку.	23.06 2020	18.00- 20.00	.Задачи: Развитие скоростно-силовых способностей. 1) Разминка на спорт городке или на стадионе 15-20 мин. -обычный бег ;бег по ОРУ(комплекс обще-развивающих упражнений) 2)Основная часть .40 минут. Круговая тренировка(все упражнения выполняем по кругу, интервал отдыха между кругом 1 мин.;5 упражнений ,5 кругов) -упор присев –упор лежа 10п. -отжимания-12п. -выпрыгивания 12п. -подтягивания на турнике 6-8п. -пресс на скамейке 15п. 3) Упражнения на растяжку	Родители и занимающиеся отправляют видеоматериал в социальные сети тренеру
24.06 2020	16.30- 20.00	Задачи :воспитание общей выносливости и силовых способностей. 1)Кросс 40-50 минут на стадионе.(Пульс не более 140-150 уд. в мин.) 2)ОРУ 3)ОФП 40-50 мин. -подтягивания на турнике 4п. 1-70%от мах. 2-80%от мах 3-90%от мах. 4-до отказа -приседания на одной ноге 4п. (на правой и на левой) по 10 повторений в подходе Придерживаясь одной рукой за лесенку на спорт.городке. -мышцы живота на скамейке 1мах. 3)Упражнения на растяжку 15-20 мин.	25.06 2020	18.00- 20.00	Задачи :Воспитание силы и гибкости. 1) Разминка на спорт городке или на стадионе 15-20 мин. -обычный бег ;бег по ОРУ(комплекс обще-развивающих упражнений) 2)Основная часть .40 минут. -подтягивания на турнике 4*10-15п. -отжимания из упора лежа 4*20-30п -прыжки в длину 4*12п -мышцы живота на скамейке 1мах. Количество раз. (интервал отдыха между подходами 1-2 минуты) 3)Упражнения на растяжку 10-15 минут.	Родители и занимающиеся отправляют видеоматериал в социальные сети тренеру
26.06 2020	18.00- 20.00	Задачи: воспитание специальной выносливости 1)Разминка на стадионе (200м)15-20 мин. -бег 6 кругов равномерно -ОРУ 2)Основная часть 40-50мин. Бег по заданию с ускорениями ,после каждого виража ускорение 30 метров. После каждых двух кругов перерыв 5мин.	27.06 2020	17.00- 18.30	Кроссовый бег 7000-10000м. равномерно	Родители и занимающиеся отправляют видеоматериал в социальные сети тренеру

		Пробежать 8 кругов.				
29.06 2020	17.00- 20.00	<p>Задачи: Совершенствование технических действий с резиновым амортизатором (имитация бросков подворотом и прогибом);развитие силовых способностей по кругу.</p> <p>1))Разминка на спорт городке или на стадионе 15-20 мин. -обычный бег ;бег по ОРУ(комплекс обще-развивающих упражнений) 2)Основная часть 50-60мин. -повороты с резиной(4*20 10 вправо ,10 влево) -имитация броска прогибом4*20 ОФП . Круговая тренировка(все упражнения выполняем по кругу, интервал отдыха между кругом 1 мин.;5 упражнений ,5 кругов) -упор присев –упор лежа 10п. -отжимания-12п. -выпрыгивания 12п. -подтягивания на турнике 6-8п. -пресс на скамейке 15п. 3)Упражнения на растяжку.</p>	30.06 2020	18.00- 20.00	<p>Задачи: Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>1) Разминка на спорт городке или на стадионе 15-20 мин. -обычный бег ;бег по ОРУ(комплекс обще-развивающих упражнений) 2)Основная часть .40 минут. Круговая тренировка(все упражнения выполняем по кругу, интервал отдыха между кругом 1 мин.;5 упражнений ,5 кругов) -упор присев –упор лежа 10п. -отжимания-12п. -выпрыгивания 12п. -подтягивания на турнике 6-8п. -пресс на скамейке 15п. 3) Упражнения на растяжку</p>	Родители и занимающиеся отправляют видеоматериал в социальные сети тренеру

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

с 01.06. по 30.06.2020; тренер – Воронов Н.М. группа Т-1,2

Дата	Время	Задание	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи
01.06 2020	15.00- 17.00	Задачи: Совершенствование технических действий с резиновым амортизатором (имитация бросков подворотом и прогибом); развитие силовых способностей с резиновым амортизатором. 1) Разминка на спорт городке или на стадионе 15-20 мин. -обычный бег ;бег по ОРУ(комплекс обще-развивающих упражнений) 2)Основная часть 50-60мин. -повороты с резиной(4*20 10 вправо ,10 влево) -имитация броска прогибом4*20 -упражнений для мышц рук (3-4 упражнения по желанию по 30-50 повторений ;3 захода.) 3)Упражнения на растяжку и упражнения в расслаблении 10-15 мин.	02.06. 2020	16.30- 18.00	Задачи: Развитие скоростно-силовых способностей. 1) Разминка на спорт городке или на стадионе 15-20 мин. -обычный бег ;бег по ОРУ(комплекс обще-развивающих упражнений) 2)Основная часть .40 минут. Круговая тренировка(все упражнения выполняем по кругу, интервал отдыха между кругом 1 мин.;5 упражнений ,5 кругов) -упор присев –упор лежа 10п. -отжимания-12п. -выпрыгивания 12п. -подтягивания на турнике 6-8п. -пресс на скамейке 15п. 3) Упражнения на растяжку	Родители занимающихся отправляют видеоматериал в социальные сети тренеру.
03.06 2020	15.00- 16.30	Задачи :воспитание общей выносливости и гибкости . 1)Кросс 40-50 минут на стадионе.(Пульс не более 140-150 уд. в мин.) 2)Упр. на растяжку и в расслаблении 15-20 мин. 3)Теоретическая часть :Правила борьбы повторить.10—15 минут.	04.06 2020	16.30- 18.00	Задачи :Воспитание силы и гибкости. 1) Разминка на спорт городке или на стадионе 15-20 мин. -обычный бег ;бег по ОРУ(комплекс обще-развивающих упражнений) 2)Основная часть .40 минут. -подтягивания на турнике 4*10-15п. -отжимания из упора лежа 4*20-30п -прыжки в длину 4*12п -мышцы живота на скамейке 1мах. Количество раз. (интервал отдыха между подходами 1-2 минуты) 3)Упражнения на растяжку 10-15 минут.	Родители занимающихся отправляют видеоматериал в социальные сети тренеру
05.06 2020	16.30- 18.00	.Задачи: развитие скоростных способностей . 1)Разминка на спорт городке или на стадионе 15-20 мин. -обычный бег ;бег по заданию (приставной шаг пр. и левым боком., скрестный шаг,,бег спиной вперед) ОРУ(комплекс обще-развивающих упражнений) 2)Основная часть -40-50 мин. -бег с захлестыванием голени и с высоким подниманием колен 3п.*15метров (максимально быстро) -ускорения 4*30;3*60м;2*100 м. (интервал отдыха между ускорениями 2-5 мин.) 3)Упражнения на гибкость 15-20 минут.	06.06 2020	16.00- 17.00	Теоретическое занятие	Родители занимающихся отправляют видеоматериал в социальные сети тренеру

08.06 2020	15.00- 17.00	<p>Задачи: развитие скоростных способностей .</p> <p>1)Разминка на спорт городке или на стадионе 15-20 мин. -обычный бег ;бег по заданию (приставной шаг пр. и левым боком., скрестный шаг, бег спиной вперед) ОРУ(комплекс обще-развивающих упражнений)</p> <p>2)Основная часть -40-50 мин. -бег с захлестыванием голени и с высоким подниманием колен 3п.*15метров (максимально быстро) -ускорения 4*30;3*60м;2*100 м. (интервал отдыха между ускорениями 2-5 мин.)</p> <p>3)Упражнения на гибкость 15-20 минут.</p> <p>4)Теоретическая часть : -Проводим анализ выступления сборной России по греко-римской борьбе на ОИ -2016 и даем прогнозы на ОИ-2021</p>	09.06 2020	16.30- 18.00	<p>Задачи :Воспитание силы и гибкости.</p> <p>1) Разминка на спорт городке или на стадионе 15-20 мин. -обычный бег ;бег по ОРУ(комплекс обще-развивающих упражнений)</p> <p>2)Основная часть .40 минут. -подтягивания на турнике 4*10-15п. -отжимания из упора лежа 4*20-30п -прыжки в длину 4*12п -мышцы живота на скамейке 1мах. Количество раз. (интервал отдыха между подходами 1-2 минуты)</p> <p>3)Упражнения на растяжку 10-15 минут.</p>	Родители занимающихся отправляют видеоматериал в социальные сети тренеру
10.06 2020	15.00- 16.30	<p>Задачи :воспитание общей выносливости и гибкости .</p> <p>1)Кросс 40-50 минут на стадионе.(Пульс не более 140-150 уд. в мин.)</p> <p>2)Упр. на растяжку и в расслаблении 15-20 мин.</p>	11.06 2020	16.30- 18.00	<p>Задачи: Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>1) Разминка на спорт городке или на стадионе 15-20 мин. -обычный бег ;бег по ОРУ(комплекс обще-развивающих упражнений)</p> <p>2)Основная часть .40 минут. Круговая тренировка(все упражнения выполняем по кругу, интервал отдыха между кругом 1 мин.;5 упражнений ,5 кругов) -упор присев –упор лежа 10п. -отжимания-12п. -выпрыгивания 12п. -подтягивания на турнике 6-8п. -пресс на скамейке 15п.</p> <p>3) Упражнения на растяжку</p>	Родители занимающихся отправляют видеоматериал в социальные сети тренеру
12.06 2020	16.30- 18.00	<p>Задачи: развитие скоростных способностей .</p> <p>1)Разминка на спорт городке или на стадионе 15-20 мин. -обычный бег ;бег по заданию (приставной шаг пр. и левым боком., скрестный шаг, бег спиной вперед) ОРУ(комплекс обще-развивающих упражнений)</p> <p>2)Основная часть -40-50 мин. -бег с захлестыванием голени и с высоким подниманием колен 3п.*15метров (максимально быстро) -ускорения 4*30;3*60м;2*100 м. (интервал отдыха между ускорениями 2-5 мин.)</p> <p>3)Упражнения на гибкость 15-20 минут.</p> <p>4)Теоретическая часть : -Проводим анализ выступления сборной России по греко-римской борьбе на ОИ -2016 и даем прогнозы на ОИ-2021</p>	13.06 2020	16.00- 17.00	<p>Задачи :воспитание общей выносливости и гибкости .</p> <p>1)Кросс 40-50 минут на стадионе.(Пульс не более 140-150 уд. в мин.)</p> <p>2)Упр. на растяжку и в расслаблении 15-20 мин.</p> <p>3)Теоретическая часть: Интересные факты из жизни великих борцов</p>	Родители занимающихся отправляют видеоматериал в социальные сети тренеру

15.06 2020	15.00- 17.00	Задачи :воспитание общей выносливости и гибкости . 1)Кросс 40-50 минут на стадионе.(Пульс не более 140-150 уд. в мин.) 2)Упр. на растяжку и в расслаблении 15-20 мин. 3)Теоретическая часть: Рассматривали особенности проведения переворота накатом спортсменов сборной России в.к.55кг.	16.06 2020	16.30- 18.00	Задачи: Совершенствование технических действий с резиновым амортизатором (имитация бросков подворотом и прогибом);развитие силовых способностей с резиновым амортизатором. 1))Разминка на спорт городке или на стадионе 15-20 мин. -обычный бег ;бег по ОРУ(комплекс обще-развивающих упражнений) 2)Основная часть 50-60мин. -подвороты с резиной(4*20 10 вправо ,10 влево) -имитация броска прогибом4*20 -упражнений для мышц рук (3-4 упражнения по желанию по 30-50 повторений ;3 захода.) 3)Упражнения на растяжку и упражнения в расслаблении 10-15 мин.	Родители занимающихся отправляют видеоматериал в социальные сети тренеру
17.06 2020	15.00- 16.30	Задачи: Развитие скоростно-силовых способностей. 1) Разминка на спорт городке или на стадионе 15-20 мин. -обычный бег ;бег по ОРУ(комплекс обще-развивающих упражнений) 2)Основная часть .40 минут. Круговая тренировка(все упражнения выполняем по кругу, интервал отдыха между кругом 1 мин.;5 упражнений ,5 кругов) -упор присев –упор лежа 10п. -отжимания-12п. -выпрыгивания 12п. -подтягивания на турнике 6-8п. -пресс на скамейке 15п. 3) Упражнения на растяжку.	18.06 2020	16.30- 18.00	Задачи :воспитание общей выносливости и гибкости . 1)Кросс 40-50 минут на стадионе.(Пульс не более 140-150 уд. в мин.) 2)Упр. на растяжку и в расслаблении 15-20 мин.	Родители занимающихся отправляют видеоматериал в социальные сети тренеру
19.06 2020	16.30- 18.00	Задачи: развитие скоростных способностей . 1)Разминка на спорт городке или на стадионе 15-20 мин. -обычный бег ;бег по заданию (приставной шаг пр. и левым боком., скрестный шаг, бег спиной вперед) ОРУ(комплекс обще-развивающих упражнений) 2)Основная часть -40-50 мин. -бег с захлестыванием голени и с высоким подниманием колен 3п.*15метров (максимально быстро) -ускорения 4*30;3*60м;2*100 м. (интервал отдыха между ускорениями 2-5 мин.) 3)Упражнения на гибкость 15-20 минут.	20.06 2020	16.00- 17.00	Задачи :воспитание общей выносливости и гибкости . 1)Кросс 40-50 минут на стадионе.(Пульс не более 140-150 уд. в мин.) 2)Упр. на растяжку и в расслаблении 15-20 мин.	Родители и занимающиеся отправляют видеоматериал в социальные сети тренеру

22.06 2020	15.00- 17.00	<p>Задачи: развитие скоростных способностей .</p> <p>1)Разминка на спорт городке или на стадионе 15-20 мин. -обычный бег ;бег по заданию (приставной шаг пр. и левым боком., скрестный шаг, бег спиной вперед) ОРУ(комплекс обще-развивающих упражнений)</p> <p>2)Основная часть -40-50 мин. -бег с захлестыванием голени и с высоким подниманием колен 3п.*15метров (максимально быстро) -ускорения 4*30;3*60м;2*100 м. (интервал отдыха между ускорениями 2-5 мин.)</p> <p>3)Упражнения на гибкость 15-20 минут.</p>	23.06 2020	16.30- 18.00	<p>Задачи: Совершенствование технических действий с резиновым амортизатором (имитация бросков подворотом и прогибом);развитие силовых способностей с резиновым амортизатором.</p> <p>1))Разминка на спорт городке или на стадионе 15-20 мин. -обычный бег ;бег по ОРУ(комплекс обще-развивающих упражнений)</p> <p>2)Основная часть 50-60мин. -подвороты с резиной(4*20 10 вправо ,10 влево) -имитация броска прогибом4*20 -упражнений для мышц рук (3-4 упражнения по желанию по 30-50 повторений ;3 захода.)</p> <p>3)Упражнения на растяжку и упражнения в расслаблении 10-15 мин.</p>	Родители и занимающиеся отправляют видеоматериал в социальные сети тренеру
24.06 2020	15.00- 16.30	<p>Задачи :воспитание общей выносливости и гибкости .</p> <p>1)Кросс 40-50 минут на стадионе.(Пульс не более 140-150 уд. в мин.)</p> <p>2)Упр. на растяжку и в расслаблении 15-20 мин.</p>	25.06 2020	16.30- 18.00	<p>Задачи: Совершенствование технических действий с резиновым амортизатором (имитация бросков подворотом и прогибом);развитие силовых способностей с резиновым амортизатором.</p> <p>1))Разминка на спорт городке или на стадионе 15-20 мин. -обычный бег ;бег по ОРУ(комплекс обще-развивающих упражнений)</p> <p>2)Основная часть 50-60мин. -подвороты с резиной(4*20 10 вправо ,10 влево) -имитация броска прогибом4*20 -упражнений для мышц рук (3-4 упражнения по желанию по 30-50 повторений ;3 захода.)</p> <p>3)Упражнения на растяжку и упражнения в расслаблении 10-15 мин.</p>	Родители и занимающиеся отправляют видеоматериал в социальные сети тренеру
26.06 2020	16.30- 18.00	<p>Задачи: Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>1) Разминка на спорт городке или на стадионе 15-20 мин. -обычный бег ;бег по ОРУ(комплекс обще-развивающих упражнений)</p> <p>2)Основная часть .40 минут. Круговая тренировка(все упражнения выполняем по кругу, интервал отдыха между кругом 1 мин.;5 упражнений ,5 кругов) -упор присев –упор лежа 10п. -отжимания-12п. -выпрыгивания 12п. -подтягивания на турнике 6-8п. -пресс на скамейке 15п.</p> <p>3) Упражнения на растяжку</p>	27.06 2020	16.00- 17.00	<p>Задачи :воспитание общей выносливости и гибкости .</p> <p>1)Кросс 40-50 минут на стадионе.(Пульс не более 140-150 уд. в мин.)</p> <p>2)Упр. на растяжку и в расслаблении 15-20 мин.</p>	Родители и занимающиеся отправляют видеоматериал в социальные сети тренеру

29.06 2020	15.00- 17.00	Задачи :Воспитание силы и гибкости. 1) Разминка на спорт городке или на стадионе 15-20 мин. -обычный бег ;бег по ОРУ(комплекс обще-развивающих упражнений) 2)Основная часть .40 минут. -подтягивания на турнике 4*10-15п. -отжимания из упора лежа 4*20-30п -прыжки в длину 4*12п -мышцы живота на скамейке 1мах. Количество раз. (интервал отдыха между подходами 1-2 минуты) 3)Упражнения на растяжку 10-15 минут.	30.06 2020	16.30- 18.00	Задачи: развитие скоростных способностей . 1)Разминка на спорт городке или на стадионе 15-20 мин. -обычный бег ;бег по заданию (приставной шаг пр. и левым боком., скрестный шаг, бег спиной вперед) ОРУ(комплекс обще-развивающих упражнений) 2)Основная часть -40-50 мин. -бег с захлестыванием голени и с высоким подниманием колен 3п.*15метров (максимально быстро) -ускорения 4*30;3*60м;2*100 м. (интервал отдыха между ускорениями 2-5 мин.) 3)Упражнения на гибкость 15-20 минут.	Родители и занимающиеся отправляют видеоматериал в социальные сети тренеру
---------------	-----------------	--	---------------	-----------------	--	--

**План тренировочных занятий для самоподготовки спортсменов отделения Спортивной борьбы в формате
дистанционной подготовки
с 01.06. по 30.06.2020; тренер – Воронов Н.М. группа - НП - 2**

Дата	Время	Задание	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи
02.06 2020	14.30- 16.30	Задачи :развитие скоростных способностей. 1) Разминка на спорт городке или на стадионе 15-20 мин. -обычный бег ; бег по заданию (приставной шаг пр. и левым боком., скрестный шаг, бег спиной вперед) ОРУ(комплекс обще-развивающих упражнений) 2)Основная часть :30-40 мин. -бег с захлестыванием голени и с высоким подниманием колен 2п.*15метров (максимально быстро) -ускорения 4*20м;3*30м;2*60 м. (интервал отдыха между ускорениями 2-4 мин.) 3)Заключительная часть:Упражнения на растяжку 15мин.	04.06 2020	14.30- 16.30	Задачи: развитие силовых способностей. 1)Разминка на спорт городке или на стадионе 15-20 мин. -обычный бег ;бег по заданию (приставной шаг пр. и левым боком., скрестный шаг,с захлестыванием голени ,с высоким подниманием колен ,бег спиной вперед) ОРУ(комплекс обще-развивающих упражнений) 2)Основная часть -40 мин. -подтягивания на турнике 4 *мах. -вис на турнике 4*7сек. -приседания4*30 повторений. -м.ж. 1* мах. На скамейке. 3)Упр.на растяжку и упр. в расслаблении	Родители занимающихся отправляют видеоматериал в социальные сети тренеру.
05.06. 2020	14.30- 16.30	Задачи: развитие силовых способностей. 1)Разминка на спорт городке или на стадионе 15-20 мин. -обычный бег ;бег по заданию (приставной шаг пр. и левым боком., скрестный шаг,с захлестыванием голени ,с высоким подниманием колен ,бег спиной вперед) ОРУ(комплекс обще-развивающих упражнений) 2)Основная часть -40 мин. -Сгибание и разгибание рук из упора лежа 4*20 -приседания на одной ноге, придерживаясь за лестницу в спорт.городке 4*10 -мышцы спины на скамейке 1мах. 3)Упражнения на растяжку.	06.06 2020	14.30- 16.30	Задачи :воспитание общей выносливости и гибкости . 1)Кросс 30-40 минут на стадионе.(Пульс не более 140-150 уд. в мин.) 2)Упр. на растяжку и в расслаблении 15-20 мин.	Родители занимающихся отправляют видеоматериал в социальные сети тренеру.

09.06.2020	14.30-16.30	<p>Задачи :развитие скоростных способностей.</p> <p>1) Разминка на спорт городке или на стадионе 15-20 мин. -обычный бег ;бег по заданию (приставной шаг пр. и левым боком., скрестный шаг, бег спиной вперед) ОРУ(комплекс обще-развивающих упражнений) 2)Основная часть :30-40 мин. -бег с захлестыванием голени и с высоким подниманием колен 2п.*15метров (максимально быстро) -ускорения 4*20м;3*30м;2*60 м. (интервал отдыха между ускорениями 2-4 мин.) 3)Заключительная часть: Упражнения на растяжку 15мин.</p>	11.06.2020	14.30-16.30	<p>Задачи: развитие силовых способностей.</p> <p>1)Разминка на спорт городке или на стадионе 15-20 мин. -обычный бег ;бег по заданию (приставной шаг пр. и левым боком., скрестный шаг,с захлестыванием голени ,с высоким подниманием колен ,бег спиной вперед) ОРУ(комплекс обще-развивающих упражнений) 2)Основная часть -40 мин. -подтягивания на турнике 4 *мах. -вис на турнике 4*7сек. -приседания4*30 повторений. -м.ж. 1* мах. На скамейке. 3)Упр.на растяжку и упр. в расслаблении</p>	Родители занимающихся отправляют видеоматериал в социальные сети тренеру
12.06.2020	14.30-16.30	<p>Задачи: развитие силовых способностей.</p> <p>1)Разминка на спорт городке или на стадионе 15-20 мин. -обычный бег ;бег по заданию (приставной шаг пр. и левым боком., скрестный шаг,с захлестыванием голени ,с высоким подниманием колен ,бег спиной вперед) ОРУ(комплекс обще-развивающих упражнений) 2)Основная часть -40 мин. -Сгибание и разгибание рук из упора лежа 4*20 -приседания на одной ноге, придерживаясь за лестницу в спорт.городке 4*10 -мышцы спины на скамейке 1мах. 3)Упражнения на растяжку.</p>	13.06.2020	14.30-16.30	<p>Задачи :воспитание общей выносливости и гибкости .</p> <p>1)Кросс 30-40 минут на стадионе.(Пульс не более 140-150 уд. в мин.) 2)Упр. на растяжку и в расслаблении 15-20 мин.</p>	Родители занимающихся отправляют видеоматериал в социальные сети тренеру
16.06.2020	14.30-16.30	<p>Задачи :развитие скоростных способностей.</p> <p>1) Разминка на спорт городке или на стадионе 15-20 мин. -обычный бег ;бег по заданию (приставной шаг пр. и левым боком., скрестный шаг, бег спиной вперед) ОРУ(комплекс обще-развивающих упражнений) 2)Основная часть :30-40 мин. -бег с захлестыванием голени и с высоким подниманием колен 2п.*15метров (максимально быстро) -ускорения 4*20м;3*30м;2*60 м. (интервал отдыха между ускорениями 2-4 мин.) 3)Заключительная часть: Упражнения на растяжку 15мин.</p>	18.06.2020	14.30-16.30	<p>Задачи: развитие силовых способностей.</p> <p>1)Разминка на спорт городке или на стадионе 15-20 мин. -обычный бег ;бег по заданию (приставной шаг пр. и левым боком., скрестный шаг,с захлестыванием голени ,с высоким подниманием колен ,бег спиной вперед) ОРУ(комплекс обще-развивающих упражнений) 2)Основная часть -40 мин. -подтягивания на турнике 4 *мах. -вис на турнике 4*7сек. -приседания4*30 повторений. -м.ж. 1* мах. На скамейке. 3)Упр.на растяжку и упр. в расслаблении</p>	Родители занимающихся отправляют видеоматериал в социальные сети тренеру
19.06.2020	14.30-16.30	<p>Задачи: развитие силовых способностей.</p> <p>1)Разминка на спорт городке или на стадионе 15-20 мин. -обычный бег ;бег по заданию (приставной шаг пр. и левым боком., скрестный шаг,с захлестыванием голени ,с высоким подниманием колен ,бег спиной вперед) ОРУ(комплекс обще-развивающих упражнений) 2)Основная часть -40 мин. -Сгибание и разгибание рук из упора лежа 4*20 -приседания на одной ноге, придерживаясь за лестницу в спорт.городке 4*10 -мышцы спины на скамейке 1мах. 3)Упражнения на растяжку.</p>	20.06.2020	14.30-16.30	<p>Задачи :воспитание общей выносливости и гибкости .</p> <p>1)Кросс 30-40 минут на стадионе.(Пульс не более 140-150 уд. в мин.) 2)Упр. на растяжку и в расслаблении 15-20 мин</p>	Родители и занимающиеся отправляют видеоматериал в социальные сети тренеру

24.06. 2020	14.30- 16.30	<p>Задачи :развитие скоростных способностей.</p> <p>1) Разминка на спорт городке или на стадионе 15-20 мин. -обычный бег ;бег по заданию (приставной шаг пр. и левым боком., скрестный шаг, бег спиной вперед) ОРУ(комплекс обще-развивающих упражнений)</p> <p>2)Основная часть :30-40 мин. -бег с захлестыванием голени и с высоким подниманием колен 2п.*15метров (максимально быстро) -ускорения 4*20м;3*30м;2*60 м. (интервал отдыха между ускорениями 2-4 мин.)</p> <p>3)Заключительная часть:Упражнения на растяжку 15мин.</p>	25.06 2020	14.30- 16.30	<p>Задачи: развитие силовых способностей.</p> <p>1)Разминка на спорт городке или на стадионе 15-20 мин. -обычный бег ;бег по заданию (приставной шаг пр. и левым боком., скрестный шаг, с захлестыванием голени ,с высоким подниманием колен ,бег спиной вперед) ОРУ(комплекс обще-развивающих упражнений)</p> <p>2)Основная часть -40 мин. -подтягивания на турнике 4 *мах. -вис на турнике 4*7сек. -приседания4*30 повторений. -м.ж. 1* мах. На скамейке.</p> <p>3)Упр.на растяжку и упр. в расслаблении</p>	Родители и занимающиеся отправляют видеоматериал в социальные сети тренеру
26.06. 2020	14.30- 16.30	<p>Задачи: развитие силовых способностей.</p> <p>1)Разминка на спорт городке или на стадионе 15-20 мин. -обычный бег ;бег по заданию (приставной шаг пр. и левым боком., скрестный шаг с захлестыванием голени ,с высоким подниманием колен ,бег спиной вперед) ОРУ(комплекс обще-развивающих упражнений)</p> <p>2)Основная часть -40 мин. -Сгибание и разгибание рук из упора лежа 4*20 -приседания на одной ноге, придерживаясь за лестницу в спорт. городке 4*10 -мышцы спины на скамейке 1мах.</p> <p>3)Упражнения на растяжку</p>	27.06 2020	14.30- 16.30	<p>Задачи :воспитание общей выносливости и гибкости .</p> <p>1)Кросс 30-40 минут на стадионе.(Пульс не более 140-150 уд. в мин.)</p> <p>2)Упр. на растяжку и в расслаблении 15-20 мин</p>	Родители и занимающиеся отправляют видеоматериал в социальные сети тренеру
30.06. 2020	14.30- 16.30	<p>Задачи :развитие скоростных способностей.</p> <p>1) Разминка на спорт городке или на стадионе 15-20 мин. -обычный бег ;бег по заданию (приставной шаг пр. и левым боком., скрестный шаг, бег спиной вперед) ОРУ(комплекс обще-развивающих упражнений)</p> <p>2)Основная часть :30-40 мин. -бег с захлестыванием голени и с высоким подниманием колен 2п.*15метров (максимально быстро) -ускорения 4*20м;3*30м;2*60 м. (интервал отдыха между ускорениями 2-4 мин.)</p> <p>3)Заключительная часть: Упражнения на растяжку 15мин.</p>	14.30- 16.30			

