

ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ  
ОТДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ В ФОРМАТЕ ДИСТАНЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ

С 01.06.2020 по 30.06.2020 тренер Юсупов Р.С Т-3,4,ССМ

дата	время	Задание	Форма обратной связи
01.06.2020	18.30-21.00	<p><b>Разминка:</b> скакалка 2 мин., бег с захлестыванием голени-2мин., приседания-5раз, выпрыгивание с глубокого седа вверх-3раза, перекаты с ноги на ногу-30сек., (общее время 12мин).</p> <p><b>Силовая подготовка:</b> (6подхода)                      - приседания с отягощением 20кг.-10раз;                      -подъем ног лежа на спине 25раз;                      -пресс 25раз;                      -отжимание 20раз;                      -скакалка 30раз;                      -упр. «Планка» 1мин.</p> <p><b>Теоретическая подготовка:</b> Контрпиемы при защите в партере.</p>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
02.06.2020	16.30-19.30	<p><b>Разминка:</b> бег на месте- 5мин., бег с высоким подниманием колен-2мин., приседания-5раз, выпрыгивание с глубокого седа вперед-5раза, перекаты с ноги на ногу-30сек., выседы в каждую сторону по 4 раза (общее время 12мин).</p> <p><b>СФП:</b> (6подходов)                      -имитация броска через спину с резиной (подвороты таза) 10раз в каждую сторону;                      -упр. с резиной 20раз в каждую сторону;                      -имитация прохода в корпус с резиной 10раз в каждую сторону.</p> <p><b>Теоретическая подготовка:</b> Просмотр видео. Контрпиемы в стойке во время защиты.</p>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
03.06.2020	18.30-21.00	<p><b>Разминка:</b> бег на месте- 5мин., бег с высоким подниманием колен-2мин., наклоны в стороны по 5 раз, приседания-10раз, выпрыгивание с глубокого седа вперед-7раза, перекаты с ноги на ногу-30сек., упор присев-упор лежа 10раз(общее время 15мин).</p> <p><b>Силовая подготовка:</b> (6подхода)                      -отжимание 30раз;                      -планка 45-60сек;                      -выседы в каждую сторону 5раза;                      -пресс 25-30раз;</p>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail

		<p>-упр. «Борцовский мост» 35раз;          -подъем ног лежа на спине 25раз.  <b>Теоретическая подготовка:</b> Правильное переключение с одного приема на др. в партере при работе с верху.</p>	
04.06.2020	16.30-19.30	<p><b>Разминка:</b> бег на месте- 5мин., бег с высоким подниманием колен-2мин., наклоны в стороны по 5 раз, упр. «Мельница»4раза в каждую сторону; приседания-10раз, выпрыгивание с глубокого седа вверх-5раза, перекаты с ноги на ногу-30сек.,(общее время 15мин).  <b>Силовая подготовка:</b> (6подхода)          -упр. «Лодочка» подъем рук и ног 20раз;          -отжимание 30раз;          - «Борцовский мост» 35 раз;          - «Акробатический мост » 1мин;          -пресс 25раз;          -скакалка 50раз.</p>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
05.06.2020	17.00-20.00	<p><b>Разминка:</b> бег на месте- 5мин., бег с захлестыванием голени-2мин., наклоны в стороны по 5 раз, перекаты с ноги на ногу 4 раза в каждую сторону, выпрыгивание с глубокого седа вперед-5раза, упор присев-упор лежа 15раз(общее время 15мин).  <b>СФП:</b> (6подходов)          -имитация броска через спину с резиной (подвороты таза) 10раз в каждую сторону;          -упр. с резиной 20раз в каждую сторону;          -имитация прохода в корпус с резиной 10раз в каждую сторону.  <b>Силовая подготовка:</b> (3 подхода)          -приседания с отягощением 25кг. 10раз;          -пресс 25раз;          -упр. «Планка» 60сек.</p>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
06.06.2020	18.00-21.00	<p><b>Разминка:</b> бег на месте- 5мин., бег с высоким подниманием колен-2мин., наклоны в стороны по 5 раз, упр. «Мельница» 5раз в каждую сторону;приседания-15раз, выпрыгивание с глубокого седа вперед-7раза, перекаты с ноги на ногу-30сек., выседы 10раз(общее время 15мин).  <b>Силовая подготовка:</b> (4 подхода)          -упр. «Борцовский мост» 30раз;          -приседания без отягощения 20раз;          -подъем ног лежа на спине 30раз;          -скакалка 50раз;  <b>Теоретическая подготовка:</b> Работа на краю ковка. Просмотр видео.</p>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail

08.06.2020	18.30-21.00	<p><b>Разминка:</b> приседания 10раз; наклоны в стороны 5 раз; «мельница» 4 раза; перекаты с ноги на ногу 10раз; выседы 4 раза. (общее время 15мин.)</p> <p><b>Силовая подготовка:</b> (5 подходов)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-запрыгивание на предмет высотой 1м. 12-15раз;</li> <li>-выседы с отягощением в руках 10кг. 10раз;</li> <li>-приседание с отягощением 15 кг. 10 раз;</li> <li>-выпрыгивание в вверх 10раз.</li> </ul>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
09.06.2020	16.30-19.30	<p><b>Разминка:</b> бег на месте- 5мин., бег с высоким подниманием колен-2мин., наклоны в стороны по 5 раз, приседания-10раз, выпрыгивание с глубокого седа вперед-7раза, перекаты с ноги на ногу-30сек., упор присев-упор лежа 10раз(общее время 15мин).</p> <p><b>Силовая подготовка:</b> (6подхода)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-отжимание 30раз;</li> <li>-планка 45-60сек;</li> <li>-выседы в каждую сторону 5раза;</li> <li>-пресс 25-30раз;</li> <li>-упр. «Борцовский мост» 35раз;</li> <li>-подъем ног лежа на спине 25раз.</li> </ul> <p><b>Теоретическая подготовка:</b> Правильное дыхание во время выполнения упр.</p>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
10.06.2020	18.30-21.00	<p><b>Разминка:</b> бег на месте- 5мин., бег с захлестыванием голени-2мин., приседания-5раз, выпрыгивание с глубокого седа вверх-3раза, перекаты с ноги на ногу-30сек., (общее время 12мин).</p> <p><b>Силовая подготовка:</b> (6подхода)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приседания с отягощением 20кг.-10раз;</li> <li>-подъем ног лежа на спине 25раз;</li> <li>-пресс 25раз;</li> <li>-отжимание 20раз;</li> <li>-скакалка 30раз;</li> <li>-упр. «Планка» 1мин.</li> </ul>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
11.06.2020	16.30-19.30	<p><b>Разминка:</b> бег на месте- 5мин., бег с высоким подниманием колен-2мин., приседания-5раз, выпрыгивание с глубокого седа вперед-5раза, перекаты с ноги на ногу-30сек., выседы в каждую сторону по 4 раза (общее время 12мин).</p> <p><b>СФП:</b> (6подходов)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-имитация броска через спину с резиной (подвороты таза) 10раз в каждую сторону;</li> <li>-упр. с резиной 20раз в каждую сторону;</li> <li>-имитация прохода в корпус с резиной 10раз в каждую сторону.</li> </ul>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail

		<b>Теоретическая подготовка:</b> Переключение и переход с одного приема на другой.	
12.06.2020	17.00-20.00	<b>Разминка:</b> бег на месте- 5мин., бег с захлестыванием голени-2мин., приседания-5раз, выпрыгивание с глубокого седа вверх-3раза, перекаты с ноги на ногу-30сек., (общее время 12мин). <b>Силовая подготовка:</b> (6подхода) - приседания с отягощением 20кг.-10раз; -подъем ног лежа на спине 25раз; -пресс 25раз; -отжимание 20раз; -скакалка 30раз; -упр. «Планка» 1мин.	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
13.06.2020	18.00-21.00	<b>Разминка:</b> бег на месте- 5мин., бег с высоким подниманием колен-2мин., наклоны в стороны по 5 раз, приседания-10раз, выпрыгивание с глубокого седа вперед-7раза, перекаты с ноги на ногу-30сек., упор присев-упор лежа 10раз(общее время 15мин). <b>Силовая подготовка:</b> (6подхода) -отжимание 30раз; -планка 45-60сек; -выседы в каждую сторону 5раза; -пресс 25-30раз; -упр. «Борцовский мост» 35раз; -подъем ног лежа на спине 25раз. <b>Теоретическая подготовка:</b> Правильная работа спины во время работы в партере.	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
15.06.2020	18.30-21.00	<b>Разминка:</b> приседания 10раз; наклоны в стороны 5 раз; «мельница» 4 раза; перекаты с ноги на ногу 10раз; выседы 4 раза. (общее время 15мин.) <b>Силовая подготовка:</b> (5 подходов) -запрыгивание на предмет высотой 1м. 12-15раз; -выседы с отягощением в руках 10кг. 10раз; -приседание с отягощением 15 кг. 10 раз; -выпрыгивание в вверх 10раз.	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
16.06.2020	16.30-19.30	<b>Разминка:</b> бег на месте- 5мин., бег с захлестыванием голени-2мин., приседания-5раз, выпрыгивание с глубокого седа вверх-3раза, перекаты с ноги на ногу-30сек., (общее время 12мин). <b>Силовая подготовка:</b> (6подхода) - приседания с отягощением 20кг.-10раз; -подъем ног лежа на спине 25раз; -пресс 25раз;	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail

		<ul style="list-style-type: none"> <li>-отжимание 20раз;</li> <li>-скакалка 30раз;</li> <li>-упр. «Планка» 1мин.</li> </ul>	
17.06.2020	18.30-21.00	<p><b>Разминка:</b> бег на месте- 5мин., бег с высоким подниманием колен-2мин., наклоны в стороны по 5 раз, приседания-10раз, выпрыгивание с глубокого седа вперед-7раза, перекаты с ноги на ногу-30сек., упор присев-упор лежа 10раз(общее время 15мин).</p> <p><b>Силовая подготовка:</b> (6подхода)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-отжимание 30раз;</li> <li>-планка 45-60сек;</li> <li>-выседы в каждую сторону 5раза;</li> <li>-пресс 25-30раз;</li> <li>-упр. «Борцовский мост» 35раз;</li> <li>-подъем ног лежа на спине 25раз.</li> </ul> <p><b>Теоретическая подготовка:</b> Упр. для развития мышц спины.</p>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
18.06.2020	16.30-19.30	<p><b>Разминка:</b> приседания 10раз; наклоны в стороны 5 раз; «мельница» 4 раза; перекаты с ноги на ногу 10раз; выседы 4 раза. (общее время 15мин.)</p> <p><b>Силовая подготовка:</b> (5 подходов)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-запрыгивание на предмет высотой 1м. 12-15раз;</li> <li>-выседы с отягощением в руках 10кг. 10раз;</li> <li>-приседание с отягощением 15 кг. 10 раз;</li> <li>-выпрыгивание в вверх 10раз.</li> </ul>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
19.06.2020	17.00-20.00	<p><b>Разминка:</b> бег на месте- 5мин., бег с высоким подниманием колен-2мин., наклоны в стороны по 5 раз, приседания-10раз, выпрыгивание с глубокого седа вперед-7раза, перекаты с ноги на ногу-30сек., упор присев-упор лежа 10раз(общее время 15мин).</p> <p><b>Силовая подготовка:</b> (6подхода)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-отжимание 30раз;</li> <li>-планка 45-60сек;</li> <li>-выседы в каждую сторону 5раза;</li> <li>-пресс 25-30раз;</li> <li>-упр. «Борцовский мост» 35раз;</li> <li>-подъем ног лежа на спине 25раз.</li> </ul> <p><b>Теоретическая подготовка:</b> Правильная работа ног вовремя броска через спину.</p>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
20.06.2020	18.00-21.00	<p><b>Разминка:</b> бег на месте- 5мин., бег с захлестыванием голени-2мин., приседания-5раз, выпрыгивание с</p>	Отчет о выполнении

		<p>глубокого седа вверх-3раза, перекаты с ноги на ногу-30сек., (общее время 12мин).</p> <p><b>Силовая подготовка:</b> (6подхода)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приседания с отягощением 20кг.-10раз;</li> <li>-подъем ног лежа на спине 25раз;</li> <li>-пресс 25раз;</li> <li>-отжимание 20раз;</li> <li>-скакалка 30раз;</li> <li>-упр. «Планка» 1мин.</li> </ul>	заданий:Viber,Mail
22.06.2020	18.30-21.00	<p><b>Разминка:</b> бег на месте- 5мин., бег с высоким подниманием колен-2мин., приседания-5раз, выпрыгивание с глубокого седа вперед-5раза, перекаты с ноги на ногу-30сек., выседы в каждую сторону по 4 раза (общее время 12мин).</p> <p><b>СФП:</b> (6подходов)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-имитация броска через спину с резиной (подвороты таза) 10раз в каждую сторону;</li> <li>-упр. с резиной 20раз в каждую сторону;</li> <li>-имитация прохода в корпус с резиной 10раз в каждую сторону.</li> </ul> <p><b>Теоретическая подготовка:</b> Просмотр видео. Упражнения с резиной на развитие плечевого пояса.</p>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
23.06.2020	16.30-19.30	<p><b>Разминка:</b> приседания 10раз; наклоны в стороны 5 раз; «мельница» 4 раза; перекаты с ноги на ногу 10раз; выседы 4 раза. (общее время 15мин.)</p> <p><b>Силовая подготовка:</b> (5 подходов)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-запрыгивание на предмет высотой 1м. 12-15раз;</li> <li>-выседы с отягощением в руках 10кг. 10раз;</li> <li>-приседание с отягощением 15 кг. 10 раз;</li> <li>-выпрыгивание в вверх 10раз.</li> </ul>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
24.06.2020	18.30-21.00	<p><b>Разминка:</b> бег на месте- 5мин., бег с высоким подниманием колен-2мин., наклоны в стороны по 5 раз, приседания-10раз, выпрыгивание с глубокого седа вперед-7раза, перекаты с ноги на ногу-30сек., упор присев-упор лежа 10раз(общее время 15мин).</p> <p><b>Силовая подготовка:</b> (6подхода)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-отжимание 30раз;</li> <li>-планка 45-60сек;</li> <li>-выседы в каждую сторону 5раза;</li> <li>-пресс 25-30раз;</li> <li>-упр. «Борцовский мост» 35раз;</li> <li>-подъем ног лежа на спине 25раз.</li> </ul> <p><b>Теоретическая подготовка:</b> Работа ног вовремя защиты в партере.</p>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail

25.06.2020	16.30-19.30	<p><b>Разминка:</b> бег на месте- 5мин., бег с захлестыванием голени-2мин., приседания-5раз, выпрыгивание с глубокого седа вверх-3раза, перекаты с ноги на ногу-30сек., (общее время 12мин).</p> <p><b>Силовая подготовка:</b> (6подхода)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приседания с отягощением 20кг.-10раз;</li> <li>-подъем ног лежа на спине 25раз;</li> <li>-пресс 25раз;</li> <li>-отжимание 20раз;</li> <li>-скакалка 30раз;</li> <li>-упр. «Планка» 1мин.</li> </ul>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
26.06.2020	17.00-20.00	<p><b>Разминка:</b> приседания 10раз; наклоны в стороны 5 раз; «мельница» 4 раза; перекаты с ноги на ногу 10раз; выседы 4 раза. (общее время 15мин.)</p> <p><b>Силовая подготовка:</b> (5 подходов)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-запрыгивание на предмет высотой 1м. 12-15раз;</li> <li>-выседы с отягощением в руках 10кг. 10раз;</li> <li>-приседание с отягощением 15 кг. 10 раз;</li> <li>-выпрыгивание в вверх 10раз.</li> </ul>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
27.06.2020	18.00-21.00	<p><b>Разминка:</b> бег на месте- 5мин., бег с высоким подниманием колен-2мин., наклоны в стороны по 5 раз, приседания-10раз, выпрыгивание с глубокого седа вперед-7раза, перекаты с ноги на ногу-30сек., упор присев-упор лежа 10раз(общее время 15мин).</p> <p><b>Силовая подготовка:</b> (6подхода)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-отжимание 30раз;</li> <li>-планка 45-60сек;</li> <li>-выседы в каждую сторону 5раза;</li> <li>-пресс 25-30раз;</li> <li>-упр. «Борцовский мост» 35раз;</li> <li>-подъем ног лежа на спине 25раз.</li> </ul> <p><b>Теоретическая подготовка:</b> Правильное восстановление после тренировок.</p>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
29.06.2020	18.30-21.00	<p><b>Разминка:</b> бег на месте- 5мин., бег с высоким подниманием колен-2мин., приседания-5раз, выпрыгивание с глубокого седа вперед-5раза, перекаты с ноги на ногу-30сек., выседы в каждую сторону по 4 раза (общее время 12мин).</p> <p><b>СФП:</b> (6подходов)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-имитация броска через спину с резиной (подвороты таза) 10раз в каждую сторону;</li> <li>-упр. с резиной 20раз в каждую сторону;</li> <li>-имитация прохода в корпус с резиной 10раз в каждую сторону.</li> </ul>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail

		<b>Теоретическая подготовка:</b> Просмотр видео и разбор ошибок своих соревнований.	
30.06.2020	16.30-19.30	<p><b>Разминка:</b> бег на месте- 5мин., бег с захлестыванием голени-2мин., приседания-5раз, выпрыгивание с глубокого седа вверх-3раза, перекаты с ноги на ногу-30сек., (общее время 12мин).</p> <p><b>Силовая подготовка:</b> (6подхода)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приседания с отягощением 20кг.-10раз;</li> <li>-подъем ног лежа на спине 25раз;</li> <li>-пресс 25раз;</li> <li>-отжимание 20раз;</li> <li>-скакалка 30раз;</li> <li>-упр. «Планка» 1мин.</li> </ul>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail

ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

ОТДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ В ФОРМАТЕ ДИСТАНЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ

С 01.06.2020 по 30.06.2020 тренер Юсупов Р.С Т-1,2

дата	Время	Задание	Форма обратной связи
01.06.2020	16.30-18.30	<p><b>ОФП:</b> скакалка 1мин., бег с захлестыванием голени-2мин., приседания-10раз, выпрыгивание с глубокого седа вверх-5раза, перекаты с ноги на ногу-30сек., (общее время 15мин).</p> <p><b>Силовая подготовка:</b> (4подхода)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приседания с отягощением 5кг.-10раз;</li> <li>-подъем отягощения 5кг. до подбородка 12-15раз;</li> <li>-подъем ног лежа на спине 12-15раз;</li> <li>-пресс 15-20раз;</li> <li>-отжимание 15раз;</li> <li>-скакалка 30раз;</li> </ul>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
02.06.2020	15.30-16.30	<p><b>ОФП:</b> бег на месте- 5мин., бег с высоким подниманием колен-2мин., приседания-10раз, выпрыгивание с глубокого седа вперед-5раза, перекаты с ноги на ногу-30сек., выседы в каждую сторону по 4 раза, упр. «лодочка» 15раз(общее время 15мин).</p> <p><b>СФП:</b> (4подхода)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-имитация броска через спину с резиной (подвороты таза) 5раз в каждую сторону;</li> <li>-кувырки через плече5 раз в каждую сторону (с имитацией страховки);</li> </ul>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail



		<p>-упр. с резиной 10раз.на каждую руку;</p> <p><b>Теоретическая подготовка:</b> Просмотр видео. Упражнения с резиной для правильного выполнения бросков через спину.</p>	
03.06.2020	16.30-18.30	<p><b>ОФП:</b> бег на месте- 5мин., бег с высоким подниманием колен-2мин., наклоны в стороны по 5 раз, приседания-10раз, выпрыгивание с глубокого седа вперед-10раза, перекаты с ноги на ногу-30сек., упор присев-упор лежа 12раз(общее время 15мин).</p> <p><b>Силовая подготовка:</b> (4подхода)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-отжимание 10раз;</li> <li>-планка 30-40сек;</li> <li>-выседы в каждую сторону 5раза;</li> <li>-пресс 20раз;</li> <li>-подъем ног лежа а спине 15раз;</li> </ul> <p><b>Теоретическая подготовка:</b> Упр. для развития вестибулярного аппарата.</p>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
04.06.2020	15.30-17.30	<p><b>ОФП:</b> бег на месте- 5мин., бег с высоким подниманием колен-2мин., наклоны в стороны по 5 раз, упр. «Мельница»5раза в каждую сторону; приседания-10раз, выпрыгивание с глубокого седа вверх7раза, перекаты с ноги на ногу-30сек.,(общее время 15мин).</p> <p><b>Силовая подготовка:</b> (4подхода)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-упр. «Лодочка» подъем рук и ног 15раз;</li> <li>-отжимание 15раз;</li> <li>- «Борцовский мост»20 раз;</li> <li>- «Акробатический мост » 25-30сек;</li> <li>-пресс 25раз;</li> <li>-скакалка 30раз.</li> </ul>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
05.06.2020	16.00-17.00	<p><b>ОФП:</b> бег на месте- 5мин., бег с захлестыванием голени-2мин., наклоны в стороны по 5 раз, перекаты с ноги на ногу 5 раза в каждую сторону, выпрыгивание с глубокого седа вперед 7раз, упор присев-упор лежа 12раз(общее время 15мин).</p> <p><b>СФП:</b> (4 подхода)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-кувырок через плечо 5раза в каждую сторону;</li> <li>-имитация прохода в корпус (подшагивание ногой 5 раз в каждую сторону);</li> <li>-подвороты с резиной 5 раз в каждую сторону;</li> <li>-забегания по кругу на мосту, по 4 раза в каждую сторону.</li> </ul> <p><b>Силовая подготовка:</b> (4 подхода)</p>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail

		<p>-приседания с отягощением 7кг. 10раз;          -пресс 25раз;          -упр. «Планка» 30-45сек;          -отжимание 15раз.</p>	
06.06.2020	15.30-17.30	<p><b>ОФП:</b> бег на месте- 5мин., бег с высоким подниманием колен-2мин., наклоны в стороны по 5 раз, упр. «Мельница» 5раз в каждую сторону; приседания-5раз, выпрыгивание с глубокого седа вперед-5раза, перекаты с ноги на ногу-30сек., выседы 10раз (общее время 12мин).  <b>Силовая подготовка:</b> (4 подхода)          -упр. «Борцовский мост» 20раз;          -приседания 15раз;          -подъем ног лежа на спине 25раз;          -скакалка 30раз;          -пресс 25раз.  <b>Теоретическая подготовка:</b> Упр. для развития гибкости. Просмотр видео.</p>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
08.06.2020	16.30-18.30	<p><b>ОФП:</b> бег на месте- 5мин., бег с захлестыванием голени-2мин., наклоны в стороны по 5 раз, перекаты с ноги на ногу 5 раза в каждую сторону, выпрыгивание с глубокого седа вперед 7раз, упор присев-упор лежа 12раз(общее время 15мин).  <b>СФП:</b> (4 подхода)          -кувырок через плечо 5раза в каждую сторону;          -имитация прохода в корпус (подшагивание ногой 5 раз в каждую сторону);          -подвороты с резиной 5 раз в каждую сторону;          -забегания по кругу на мосту, по 4 раза в каждую сторону.  <b>Силовая подготовка:</b> (4 подхода)          -приседания с отягощением 7кг. 10раз;          -пресс 25раз;          -упр. «Планка» 30-45сек;          -отжимание 15раз.</p>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
09.06.2020	15.30-16.30	<p><b>ОФП:</b> скакалка 1мин., бег с захлестыванием голени-2мин., приседания-10раз, выпрыгивание с глубокого седа вверх-5раза, перекаты с ноги на ногу-30сек., (общее время 15мин).  <b>Силовая подготовка:</b> (4подхода)          - приседания с отягощением 5кг.-10раз;          -подъем отягощения 5кг. до подбородка 12-15раз;          -подъем ног лежа на спине 12-15раз;          -пресс 15-20раз;</p>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail

		-отжимание 15раз; -скакалка 30раз;	
10.06.2020	16.30-18.30	<b>ОФП:</b> бег на месте- 5мин., бег с высоким подниманием колен-2мин., наклоны в стороны по 5 раз, приседания-10раз, выпрыгивание с глубокого седа вперед-10раза, перекаты с ноги на ногу-30сек., упор присев-упор лежа 12раз(общее время 15мин). <b>Силовая подготовка:</b> (4подхода) -отжимание 10раз; -планка 30-40сек; -выседы в каждую сторону 5раза; -пресс 20раз; -подъем ног лежа а спине 15раз; <b>Теоретическая подготовка:</b> Упр. для укрепления и развития мышц кисти.	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
11.06.2020	15.30-16.30	<b>ОФП:</b> бег на месте- 5мин., бег с высоким подниманием колен-2мин., приседания-10раз, выпрыгивание с глубокого седа вперед-5раза, перекаты с ноги на ногу-30сек., выседы в каждую сторону по 4 раза, упр. «лодочка» 15раз(общее время 15мин). <b>СФП:</b> (4подхода) -имитация броска через спину с резиной (подвороты таза) 5раз в каждую сторону; -кувырки через плече5 раз в каждую сторону (с имитацией страховки); -упр. с резиной 10раз.на каждую руку; <b>Теоретическая подготовка:</b> Просмотр видео. Правильная работа ног во время подворота.	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
12.06.2020	16.00-17.00	<b>ОФП:</b> бег на месте- 5мин., бег с захлестыванием голени-2мин., наклоны в стороны по 5 раз, перекаты с ноги на ногу 5 раза в каждую сторону, выпрыгивание с глубокого седа вперед 7раз, упор присев-упор лежа 12раз(общее время 15мин). <b>СФП:</b> (4 подхода) -кувырок через плече 5раза в каждую сторону; -имитация прохода в корпус (подшагивание ногой 5 раз в каждую сторону); -подвороты с резиной 5 раз в каждую сторону; -забегания по кругу на мосту, по 4 раза в каждую сторону. <b>Силовая подготовка:</b> (4 подхода) -приседания с отягощением 7кг. 10раз; -пресс 25раз; -упр. «Планка» 30-45сек;	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail

		-отжимание 15раз.	
13.06.2020	15.30-17.30	<p><b>ОФП:</b> бег на месте- 5мин., бег с высоким подниманием колен-2мин., наклоны в стороны по 5 раз, приседания-10раз, выпрыгивание с глубокого седа вперед-10раза, перекаты с ноги на ногу-30сек., упор присев-упор лежа 12раз(общее время 15мин).</p> <p><b>Силовая подготовка:</b> (4подхода)  -отжимание 10раз;  -планка 30-40сек;  -выседы в каждую сторону 5раза;  -пресс 20раз;  -подъем ног лежа а спине 15раз;</p> <p><b>Теоретическая подготовка:</b> Правильное распределение сил во время схватки.</p>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
15.06.2020	16.30-18.30	<p><b>ОФП:</b> бег на месте- 5мин., бег с высоким подниманием колен-2мин., приседания-10раз, выпрыгивание с глубокого седа вперед-5раза, перекаты с ноги на ногу-30сек., выседы в каждую сторону по 4 раза, упр. «лодочка» 15раз(общее время 15мин).</p> <p><b>СФП:</b> (4подхода)  -имитация броска через спину с резиной (подвороты таза) 5раз в каждую сторону;  -кувырки через плече5 раз в каждую сторону (с имитацией страховки);  -упр. с резиной 10раз.на каждую руку;</p> <p><b>Теоретическая подготовка:</b> Просмотр видео. Защита в партере от наката.</p>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
16.06.2020	15.30-16.30	<p><b>ОФП:</b> бег на месте- 5мин., бег с захлестыванием голени-2мин., наклоны в стороны по 5 раз, перекаты с ноги на ногу 5 раза в каждую сторону, выпрыгивание с глубокого седа вперед 7раз, упор присев-упор лежа 12раз(общее время 15мин).</p> <p><b>СФП:</b> (4 подхода)  -кувырок через плече 5раза в каждую сторону;  -имитация прохода в корпус (подшагивание ногой 5 раз в каждую сторону);  -подвороты с резиной 5 раз в каждую сторону;  -забегания по кругу на мосту, по 4 раза в каждую сторону.</p> <p><b>Силовая подготовка:</b> (4 подхода)  -приседания с отягощением 7кг. 10раз;  -пресс 25раз;  -упр. «Планка» 30-45сек;  -отжимание 15раз.</p>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
17.06.2020	16.30-18.30	<p><b>ОФП:</b> бег на месте- 5мин., бег с высоким подниманием колен-2мин., приседания-10раз,</p>	Отчет о выполнении

		<p>выпрыгивание с глубокого седа вперед-5раза, перекаты с ноги на ногу-30сек., выседы в каждую сторону по 4 раза, упр. «лодочка» 15раз(общее время 15мин).</p> <p><b>СФП:</b> (4подхода)</p> <p>-имитация броска через спину с резиной (подвороты таза) 5раз в каждую сторону;</p> <p>-кувырки через плече5 раз в каждую сторону (с имитацией страховки);</p> <p>-упр. с резиной 10раз.на каждую руку;</p> <p><b>Теоретическая подготовка:</b> Просмотр видео. Упражнения с резиной для развития скоростно-силовых качеств.</p>	заданий:Viber,Mail
18.06.2020	15.30-16.30	<p><b>ОФП:</b> бег на месте- 5мин., бег с высоким подниманием колен-2мин., наклоны в стороны по 5 раз, приседания-10раз, выпрыгивание с глубокого седа вперед-10раза, перекаты с ноги на ногу-30сек., упор присев-упор лежа 12раз(общее время 15мин).</p> <p><b>Силовая подготовка:</b> (4подхода)</p> <p>-отжимание 10раз;</p> <p>-планка 30-40сек;</p> <p>-выседы в каждую сторону 5раза;</p> <p>-пресс 20раз;</p> <p>-подъем ног лежа а спине 15раз;</p> <p><b>Теоретическая подготовка:</b> Восстановление после тренировки.</p>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
19.06.2020	16.00-17.00	<p><b>ОФП:</b> скакалка 1мин., бег с захлестыванием голени-2мин., приседания-10раз, выпрыгивание с глубокого седа вверх-5раза, перекаты с ноги на ногу-30сек., (общее время 15мин).</p> <p><b>Силовая подготовка:</b> (4подхода)</p> <p>- приседания с отягощением 5кг.-10раз;</p> <p>-подъем отягощения 5кг. до подбородка 12-15раз;</p> <p>-подъем ног лежа на спине 12-15раз;</p> <p>-пресс 15-20раз;</p> <p>-отжимание 15раз;</p> <p>-скакалка 30раз;</p>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
20.06.2020	15.30-17.30	<p><b>ОФП:</b> бег на месте- 5мин., бег с высоким подниманием колен-2мин., наклоны в стороны по 5 раз, приседания-10раз, выпрыгивание с глубокого седа вперед-10раза, перекаты с ноги на ногу-30сек., упор присев-упор лежа 12раз(общее время 15мин).</p> <p><b>Силовая подготовка:</b> (4подхода)</p> <p>-отжимание 10раз;</p> <p>-планка 30-40сек;</p>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail

		<p>-выседы в каждую сторону 5раза;  -пресс 20раз;  -подъем ног лежа а спине 15раз;  <b>Теоретическая подготовка:</b> работа на краю ковра.</p>	
22.06.2020	16.30-18.30	<p><b>ОФП:</b> бег на месте- 5мин., бег с высоким подниманием колен-2мин., приседания-10раз, выпрыгивание с глубокого седа вперед-5раза, перекаты с ноги на ногу-30сек., выседы в каждую сторону по 4 раза, упр. «лодочка» 15раз(общее время 15мин).  <b>СФП:</b> (4подхода)  -имитация броска через спину с резиной (подвороты таза) 5раз в каждую сторону;  -кувырки через плече5 раз в каждую сторону (с имитацией страховки);  -упр. с резиной 10раз.на каждую руку;  <b>Теоретическая подготовка:</b> Просмотр видео. Упражнения с резиной для правильного выполнения бросков через грудь.</p>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
23.06.2020	15.30-16.30	<p><b>ОФП:</b> скакалка 1мин., бег с захлестыванием голени-2мин., приседания-10раз, выпрыгивание с глубокого седа вверх-5раза, перекаты с ноги на ногу-30сек., (общее время 15мин).  <b>Силовая подготовка:</b> (4подхода)  - приседания с отягощением 5кг.-10раз;  -подъем отягощения 5кг. до подбородка 12-15раз;  -подъем ног лежа на спине 12-15раз;  -пресс 15-20раз;  -отжимание 15раз;  -скакалка 30раз;</p>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
24.06.2020	16.30-18.30	<p><b>ОФП:</b> бег на месте- 5мин., бег с высоким подниманием колен-2мин., наклоны в стороны по 5 раз, приседания-10раз, выпрыгивание с глубокого седа вперед-10раза, перекаты с ноги на ногу-30сек., упор присев-упор лежа 12раз(общее время 15мин).  <b>Силовая подготовка:</b> (4подхода)  -отжимание 10раз;  -планка 30-40сек;  -выседы в каждую сторону 5раза;  -пресс 20раз;  -подъем ног лежа а спине 15раз;  <b>Теоретическая подготовка:</b> Правильная работа ног в партере, при работе сверху.</p>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail

25.06.2020	15.30-16.30	<p><b>ОФП:</b> бег на месте- 5мин., бег с захлестыванием голени-2мин., наклоны в стороны по 5 раз, перекаты с ноги на ногу 5 раза в каждую сторону, выпрыгивание с глубокого седа вперед 7раз, упор присев-упор лежа 12раз(общее время 15мин).</p> <p><b>СФП:</b> (4 подхода)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-кувырок через плечо 5раза в каждую сторону;</li> <li>-имитация прохода в корпус (подшагивание ногой 5 раз в каждую сторону);</li> <li>-подвороты с резиной 5 раз в каждую сторону;</li> <li>-забегания по кругу на мосту, по 4 раза в каждую сторону.</li> </ul> <p><b>Силовая подготовка:</b> (4 подхода)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-приседания с отягощением 7кг. 10раз;</li> <li>-пресс 25раз;</li> <li>-упр. «Планка» 30-45сек;</li> <li>-отжимание 15раз.</li> </ul>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
26.06.2020	16.00-17.00	<p><b>ОФП:</b> бег на месте- 5мин., бег с высоким подниманием колен-2мин., приседания-10раз, выпрыгивание с глубокого седа вперед-5раза, перекаты с ноги на ногу-30сек., выседы в каждую сторону по 4 раза, упр. «лодочка» 15раз(общее время 15мин).</p> <p><b>СФП:</b> (4подхода)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-имитация броска через спину с резиной (подвороты таза) 5раз в каждую сторону;</li> <li>-кувырки через плече5 раз в каждую сторону (с имитацией страховки);</li> <li>-упр. с резиной 10раз.на каждую руку;</li> </ul> <p><b>Теоретическая подготовка:</b> Просмотр видео. Упражнения с резиной для правильного выполнения бросков через спину.</p>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
27.06.2020	15.30-17.30	<p><b>ОФП:</b> скакалка 1мин., бег с захлестыванием голени-2мин., приседания-10раз, выпрыгивание с глубокого седа вверх-5раза, перекаты с ноги на ногу-30сек., (общее время 15мин).</p> <p><b>Силовая подготовка:</b> (4подхода)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приседания с отягощением 5кг.-10раз;</li> <li>-подъем отягощения 5кг. до подбородка 12-15раз;</li> <li>-подъем ног лежа на спине 12-15раз;</li> <li>-пресс 15-20раз;</li> <li>-отжимание 15раз;</li> <li>-скакалка 30раз;</li> </ul>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
29.06.2020	16.30-18.30	<p><b>ОФП:</b> бег на месте- 5мин., бег с высоким подниманием колен-2мин., наклоны в стороны по 5 раз,</p>	Отчет о выполнении

		<p>приседания-10раз, выпрыгивание с глубокого седа вперед-10раза, перекаты с ноги на ногу-30сек., упор присев-упор лежа 12раз(общее время 15мин).</p> <p><b>Силовая подготовка:</b> (4подхода)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-отжимание 10раз;</li> <li>-планка 30-40сек;</li> <li>-выседы в каждую сторону 5раза;</li> <li>-пресс 20раз;</li> <li>-подъем ног лежа а спине 15раз;</li> </ul> <p><b>Теоретическая подготовка:</b> Правильное распределение сил во время схватки.</p>	заданий:Viber,Mail
30.06.2020	15.30-16.30	<p><b>ОФП:</b> бег на месте- 5мин., бег с захлестыванием голени-2мин., наклоны в стороны по 5 раз, перекаты с ноги на ногу 5 раза в каждую сторону, выпрыгивание с глубокого седа вперед 7раз, упор присев-упор лежа 12раз(общее время 15мин).</p> <p><b>СФП:</b> (4 подхода)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-кувырок через плечо 5раза в каждую сторону;</li> <li>-имитация прохода в корпус (подшагивание ногой 5 раз в каждую сторону);</li> <li>-подвороты с резиной 5 раз в каждую сторону;</li> <li>-забегания по кругу на мосту, по 4 раза в каждую сторону.</li> </ul> <p><b>Силовая подготовка:</b> (4 подхода)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-приседания с отягощением 7кг. 10раз;</li> <li>-пресс 25раз;</li> <li>-упр. «Планка» 30-45сек;</li> <li>-отжимание 15раз.</li> </ul>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail

ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

ОТДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ В ФОРМАТЕ ДИСТАНЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ

С 01.06.2020 по 30.06.2020 тренер Юсупов Р.С НП-2

Дата	время	Задание	Форма обратной связи
01.06.2020	15.30-16.30	<p><b>Разминка:</b> бег с высоким подниманием колен- 30сек., бег с захлестыванием голени-30сек., приседания-5раз,наклоны в стороны 4 раза в каждую сторону, «мельника»4раза в каждую сторону, выпрыгивание с глубокого седа вверх-3раза,</p>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail



		<p>перекаты с ноги на ногу-30сек., (общее время 12мин).  <b>Силовая подготовка:</b> (3подхода)  -скакалка 1мин;  - приседания с отягощением 3кг.-10раз;  -пресс 10-12раз;  -отжимание 10раз;  -перепрыгивание через скамейку(или др.подходящий предмет)5 раз в каждую сторону</p>	
02.06.2020	14.00-15.30	<p><b>Разминка:</b> бег на месте- 3мин., бег с высоким подниманием колен-1мин., приседания-5раз, выпрыгивание с глубокого седа вперед-5раза, перекаты с ноги на ногу-30сек., выседы в каждую сторону по 4 раза (общее время 12мин).  <b>СФП:</b> (4подхода)  -имитация броска через спину (подвороты таза) 5раз в каждую сторону;  -имитация прохода в корпус 5 раз в каждую сторону;  -кувырки через плече5 раз в каждую сторону (с имитацией страховки);  <b>Теоретическая подготовка:</b> Правильное выполнение бросков через спину, правильная постановка ног.</p>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
03.06.2020	15.30-16.30	<p><b>Разминка:</b> бег на месте- 2мин., бег с высоким подниманием колен-1мин., наклоны в стороны по 5 раз, «мельница» 4раза к каждой ноге; приседания-5раз, выпрыгивание с глубокого седа вперед-5раза, перекаты с ноги на ногу-30сек., упор присев-упор лежа 10раз(общее время 12мин).  <b>Силовая подготовка:</b> (4подхода)  -скакалка 1мин;  -отжимание 10раз;  -планка 25-30сек;  -выседы в каждую сторону 4раза;  -борцовский мост 30 раз;</p>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
04.06.2020	14.00-15.30	<p><b>Разминка:</b> бег на месте- 3мин., бег с высоким подниманием колен-2мин., наклоны в стороны по 5 раз, упр. «Мельница»4раза в каждую сторону; приседания-5раз, выпрыгивание с глубокого седа вверх-5раза, перекаты с ноги на ногу-30сек.,(общее время 12мин).  <b>Силовая подготовка:</b> (4подхода)  -упр. «Лодочка» подъем рук и ног 10раз;-задержка 15сек;  -отжимание 10раз;</p>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- «выседы» 5раз в каждую сторону;</li> <li>- «Борцовский мост» 15 раз;</li> <li>- «Акробатический мост » 10-15сек;</li> </ul>	
05.06.2020	14.30-16.00	<p><b>Разминка:</b> бег на месте- 3мин., бег с захлестыванием голени-2мин., наклоны в стороны по 5 раз, перекаты с ноги на ногу 4 раза в каждую сторону, выпрыгивание с глубокого седа вперед-5раза, упор присев-упор лежа 10раз(общее время 12мин).</p> <p><b>СФП:</b> (4 подхода)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-кувырок через плече 4раза в каждую сторону;</li> <li>-имитация прохода в корпус (подшагивание ногами 5 раз в каждую сторону);</li> </ul> <p><b>Силовая подготовка:</b> (3 подхода)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-приседания с отягощением 3кг. 10раз;</li> <li>-пресс 15раз;</li> <li>-подъем ног лежа на спине;</li> <li>-упр. «Планка» 30сек.</li> </ul>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
06.06.2020	14.00-16.30	<p><b>Разминка:</b> скакалка 2мин; наклоны в стороны 4 раз; «мельница»4 раз в сторону; приседания 5 раз; перекаты с ноги на ногу 4 раз в сторону; выседы 10раз; «борцовский мост» 20 раз; скручивание лежа на животе 5 раз в сторону.</p> <p><b>Силовая подготовка:</b> 4 подхода</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-перекаты с ноги на ногу с отягощением в руках 2 кг.;</li> <li>-приседания с отягощением 2 кг 10раз;</li> <li>-перепрыгивание через скамейку(или др.предмет)10раз.</li> </ul> <p><b>Теоретическая подготовка:</b> защита от «наката» в партере.</p>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
08.06.2020	15.30-16.30	<p><b>Разминка:</b> бег на месте- 2мин., бег с высоким подниманием колен-1мин., наклоны в стороны по 5 раз, упр. «Мельница» 5раз в каждую сторону;приседания-5раз, выпрыгивание с глубокого седа вперед-5раза, перекаты с ноги на ногу-30сек., выседы 10раз(общее время 12мин).</p> <p><b>Силовая подготовка:</b> (4 подхода)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-упр. «Борцовский мост» 10раз;</li> <li>-приседания 10раз;</li> <li>-подъем ног лежа на спине 10раз;</li> <li>-скакалка 20раз;</li> </ul> <p><b>Теоретическая подготовка:</b> Просмотр видео .Правильное распределение сил во время соревнований.</p>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
09.06.2020	14.00-15.30	<p><b>Разминка:</b> бег на месте- 3мин., бег с высоким подниманием колен-2мин., наклоны</p>	Отчет о выполнении

		<p>в стороны по 5 раз, перекаты с ноги на ногу 4 раза в каждую сторону, выпрыгивание с глубокого седа вперед-5раза, упор присев-упор лежа 10раз(общее время 12мин).</p> <p><b>Силовая подготовка:</b> 4 подхода</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-скакалка 20раз;</li> <li>-перепрыгивание через скамейку 10раз;</li> <li>-приседания 20раз;</li> <li>-перекаты с ноги на ногу с отягощением 3кг. 5раз.</li> </ul>	заданий:Viber,Mail
10.06.2020	15.30-16.30	<p><b>Разминка:</b> бег на месте- 3мин., бег с захлестыванием голени-2мин., «мельница» 4 раз; наклоны в стороны по 5 раз, перекаты с ноги на ногу 4 раза в каждую сторону, выпрыгивание с глубокого седа вперед-5раза, упор присев-упор лежа 10раз(общее время 12мин).</p> <p><b>СФП:</b> (4подхода)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-имитация броска через спину (подвороты таза) 5раз в каждую сторону;</li> <li>-имитация прохода в корпус 5 раз в каждую сторону;</li> <li>-кувырки через плечо 5 раз в каждую сторону (с имитацией страховки);</li> </ul> <p><b>Теоретическая подготовка:</b> Работа в партере на «рычагах»</p>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
11.06.2020	14.00-15.30	<p><b>Разминка:</b> бег на месте- 3мин., бег с высоким подниманием колен-1мин., приседания-5раз, выпрыгивание с глубокого седа вперед-5раза, перекаты с ноги на ногу-30сек., выседы в каждую сторону по 4 раза (общее время 12мин).</p> <p><b>Силовая подготовка:</b> (4подхода)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-скакалка 1мин;</li> <li>-отжимание 10раз;</li> <li>-планка 25-30сек;</li> <li>-выседы в каждую сторону 4раза;</li> <li>-борцовский мост 30 раз;</li> </ul>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
12.06.2020	14.30-16.00	<p><b>Разминка:</b> бег на месте- 3мин., бег с захлестыванием голени-2мин., наклоны в стороны по 5 раз, перекаты с ноги на ногу 4 раза в каждую сторону, выпрыгивание с глубокого седа вперед-5раза, упор присев-упор лежа 10раз(общее время 12мин).</p> <p><b>Силовая подготовка:</b> (3подхода)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-скакалка 1мин;</li> <li>- приседания с отягощением 3кг.-10раз;</li> <li>-пресс 10-12раз;</li> <li>-отжимание 10раз;</li> <li>-перепрыгивание через скамейку(или др.подходящий предмет)5 раз в каждую</li> </ul>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail

		сторону.	
13.06.2020		<p><b>Разминка:</b> бег на месте- 3мин., бег с высоким подниманием колен-1мин., приседания-5раз, выпрыгивание с глубокого седа вперед-5раза, перекаты с ноги на ногу-30сек., выседы в каждую сторону по 4 раза (общее время 12мин).</p> <p><b>Силовая подготовка:</b> (4подхода)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-скакалка 1мин;</li> <li>-отжимание 10раз;</li> <li>-планка 25-30сек;</li> <li>-выседы в каждую сторону 4раза;</li> <li>-борцовский мост 30 раз;</li> </ul> <p><b>Теоретическая подготовка:</b> защита от наката, правильное движение вперед.</p>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
15.06.2020	15.30-16.30	<p><b>Разминка:</b> бег на месте 1мин, бег с высоким подниманием колен 20сек,с захлестыванием голени 20сек,наклоеы в стороны 5раз,наклоны в перед с прогибанием назад 4 раза, подъем ног лежа на спине 10 раз.(общее время 12мин.)</p> <p><b>Силовая подготовка:</b> (3подхода)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-скакалка 1мин;</li> <li>- приседания с отягощением 3кг.-10раз;</li> <li>-пресс 10-12раз;</li> <li>-отжимание 10раз;</li> <li>-перепрыгивание через скамейку(или др.подходящий предмет)5 раз в каждую сторону</li> </ul>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
16.06.2020	14.00-15.30	<p><b>Разминка:</b> скакалка 2мин; наклоны в стороны 4 раз; «мельница»4 раз в сторону; приседания 5 раз; перекаты с ноги на ногу 4 раз в сторону; выседы 10раз; «борцовский мост» 20 раз; скручивание лежа на животе 5 раз в сторону.</p> <p><b>Силовая подготовка:</b> (4подхода)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-скакалка 1мин;</li> <li>-отжимание 10раз;</li> <li>-планка 25-30сек;</li> <li>-выседы в каждую сторону 4раза;</li> <li>-борцовский мост 30 раз;</li> </ul>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
17.06.2020	15.30-16.30	<p><b>Разминка:</b> бег на месте- 3мин., бег с высоким подниманием колен-1мин., приседания-5раз, выпрыгивание с глубокого седа вперед-5раза, перекаты с ноги на ногу-30сек., выседы в каждую сторону по 4 раза (общее время 12мин).</p> <p><b>Силовая подготовка:</b> (4подхода)</p>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail

		<ul style="list-style-type: none"> <li>-упр. «Лодочка» подъем рук и ног 10раз;-задержка 15сек;</li> <li>-отжимание 10раз;</li> <li>- «выседы»5раз в каждую сторону;</li> <li>- «Борцовский мост» 15 раз;</li> <li>- «Акробатический мост » 10-15сек;</li> </ul> <p><b>Теоретическая подготовка:</b> просмотр видео. Упр.для развития выносливости.</p>	
18.06.2020	14.00-15.30	<p><b>Разминка:</b> скакалка 2мин; наклоны в стороны 4 раз; «мельница»4 раз в сторону; приседания 5 раз; перекаты с ноги на ногу 4 раз в сторону; выседы 10раз; «борцовский мост» 20 раз; скручивание лежа на животе 5 раз в сторону.</p> <p><b>СФП:</b> (4подхода)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-имитация броска через спину (подвороты таза) 5раз в каждую сторону;</li> <li>-имитация прохода в корпус 5 раз в каждую стоорну;</li> <li>-кувырки через плече5 раз в каждую сторону (с имитацией страховки);</li> </ul>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
19.06.2020	14.30-16.00	<p><b>Разминка:</b> бег на месте- 3мин., бег с захлестыванием голени-2мин., наклоны в стороны по 5 раз, перекаты с ноги на ногу 4 раза в каждую сторону, выпрыгивание с глубокого седа вперед-5раза, упор присев-упор лежа 10раз(общее время 12мин).</p> <p><b>Силовая подготовка:</b> (4подхода)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-упр. «Лодочка» подъем рук и ног 10раз;-задержка 15сек;</li> <li>-отжимание 10раз;</li> <li>- «выседы»5раз в каждую сторону;</li> <li>- «Борцовский мост» 15 раз;</li> <li>- «Акробатический мост » 10-15сек;</li> </ul>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
20.06.2020	14.00-15.30	<p><b>Разминка:</b> бег на месте- 3мин., бег с захлестыванием голени-2мин., наклоны в стороны по 5 раз, перекаты с ноги на ногу 4 раза в каждую сторону, выпрыгивание с глубокого седа вперед-5раза, упор присев-упор лежа 10раз(общее время 12мин).</p> <p><b>СФП:</b> (4 подхода)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-кувырок через плече 4раза в каждую сторону;</li> <li>-имитация прохода в корпус (подшагивание ногой 5 раз в каждую сторону);</li> </ul>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
22.06.2020	15.30-16.30	<p><b>Разминка:</b> скакалка 2мин; наклоны в стороны 4 раз; «мельница»4 раз в сторону; приседания 5 раз; перекаты с ноги на ногу 4 раз в сторону; выседы 10раз; «борцовский мост» 20 раз; скручивание лежа на животе 5 раз в сторону.</p> <p><b>СФП:</b> (4подхода)</p>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail

		<p>-имитация броска через спину (подвороты таза) 5раз в каждую сторону;  -имитация прохода в корпус 5 раз в каждую сторону;  -кувырки через плечо 5 раз в каждую сторону (с имитацией страховки);  <b>Теоретическая подготовка:</b> правильная работа ног во время броска через грудь.</p>	
23.06.2020	14.00-15.30	<p><b>Разминка:</b> бег на месте- 3мин., бег с захлестыванием голени-2мин., наклоны в стороны по 5 раз, перекаты с ноги на ногу 4 раза в каждую сторону, выпрыгивание с глубокого седа вперед-5раза, упор присев-упор лежа 10раз(общее время 12мин).  <b>СФП:</b> (4 подхода)  -кувырок через плечо 4раза в каждую сторону;  -имитация прохода в корпус (подшагивание ногой 5 раз в каждую сторону);  <b>Теоретическая подготовка:</b> восстановление сил после тренировки.</p>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
24.06.2020	15.30-16.30	<p><b>Разминка:</b> скакалка 2мин; наклоны в стороны 4 раз; «мельница»4 раз в сторону; приседания 5 раз; перекаты с ноги на ногу 4 раз в сторону; выседы 10раз; «борцовский мост» 20 раз; скручивание лежа на животе 5 раз в сторону.  <b>Силовая подготовка:</b> (4подхода)  -скакалка 1мин;  -отжимание 10раз;  -планка 25-30сек;  -выседы в каждую сторону 4раза;  -борцовский мост 30 раз;</p>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
25.06.2020	14.00-15.30	<p><b>Разминка:</b> бег на месте- 3мин., бег с захлестыванием голени-2мин., наклоны в стороны по 5 раз, перекаты с ноги на ногу 4 раза в каждую сторону, выпрыгивание с глубокого седа вперед-5раза, упор присев-упор лежа 10раз(общее время 12мин).  <b>СФП:</b> (4подхода)  -имитация броска через спину (подвороты таза) 5раз в каждую сторону;  -имитация прохода в корпус 5 раз в каждую сторону;  -кувырки через плечо 5 раз в каждую сторону (с имитацией страховки);  <b>Теоретическая подготовка</b> упр.в разминке на растяжку.</p>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
26.06.2020	14.30-16.00	<p><b>Разминка:</b> бег на месте- 3мин., бег с захлестыванием голени-2мин., наклоны в стороны по 5 раз, перекаты с ноги на ногу 4 раза в каждую сторону, выпрыгивание с глубокого седа вперед-5раза, упор присев-упор лежа 10раз(общее время 12мин).  <b>СФП:</b> (4 подхода)  -кувырок через плечо 4раза в каждую сторону;  -имитация прохода в корпус (подшагивание ногой 5 раз в каждую сторону);</p>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail

		<b>Теоретическая подготовка</b> разновидности проска через грудь.	
27.06.2020	14.00-15.30	<p><b>Разминка:</b> скакалка 2мин; наклоны в стороны 4 раз; «мельница»4 раз в сторону; приседания 5 раз; перекаты с ноги на ногу 4 раз в сторону; выседы 10раз; «борцовский мост» 20 раз; скручивание лежа на животе 5 раз в сторону.</p> <p><b>Силовая подготовка:</b> (3подхода)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-скакалка 1мин;</li> <li>- приседания с отягощением 3кг.-10раз;</li> <li>-пресс 10-12раз;</li> <li>-отжимание 10раз;</li> <li>-перепрыгивание через скамейку(или др.подходящий предмет)5 раз в каждую сторону.</li> </ul> <p><b>Теоретическая подготовка:</b> разновидность захватов для броска через плече.</p>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
29.06.2020	15.30-16.30	<p><b>Разминка:</b> бег на месте- 3мин., бег с высоким подниманием колен-1мин., приседания-5раз, выпрыгивание с глубокого седа вперед-5раза, перекаты с ноги на ногу-30сек., выседы в каждую сторону по 4 раза (общее время 12мин).</p> <p><b>Силовая подготовка:</b> (4подхода)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-упр. «Лодочка» подъем рук и ног 10раз;-задержка 15сек;</li> <li>-отжимание 10раз;</li> <li>- «выседы»5раз в каждую сторону;</li> <li>- «Борцовский мост» 15 раз;</li> <li>- «Акробатический мост » 10-15сек;</li> </ul>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail
30.06.2020	14.00-15.30	<p><b>Разминка:</b> скакалка 2мин; наклоны в стороны 4 раз; «мельница»4 раз в сторону; приседания 5 раз; перекаты с ноги на ногу 4 раз в сторону; выседы 10раз; «борцовский мост» 20 раз; скручивание лежа на животе 5 раз в сторону.</p> <p><b>СФП:</b> (4подхода)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-имитация броска через спину (подвороты таза) 5раз в каждую сторону;</li> <li>-имитация прохода в корпус 5 раз в каждую стоорну;</li> <li>-кувырки через плече5 раз в каждую сторону (с имитацией страховки);</li> </ul>	Отчет о выполнении заданий:Viber,Mail