

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

**с 01.06.2020 по 06.06.2020г. тренер – Жидков М.Е. группа Т-1,2**

Дата	Время	Задание	Форма обратной связи
02.06. 2020	17.30- 20.00	<p><b>Разминка:</b> Ходьба на месте с высоким подниманием колен. Разминка по суставам.</p> <p><b>Общая физическая подготовка:</b> Видео тренировка под музыку, записанная на канале ютуб</p> <p><b>СФП:</b> Имитация броска за одну руку 20*1*3 в каждую сторону (20 раз 1 мин отдыха 3 подходов )</p> <p><b>Теоретическая подготовка:</b> правила борьбы.</p>	Связь с родителями через вайбер. со спортсменами через zoom.
04.06. 2020	17.30- 20.20	<p><b>Разминка:</b> Ходьба на месте с высоким подниманием колен. Разминка по суставам.</p> <p><b>Общая физическая подготовка:</b> Отжимание 150 раз Приседание 150 раз Подтягивание 50 раз Выполнение свободном темпе</p> <p><b>СФП:</b> Имитация броска через бедро 20*1*3</p> <p><b>Теоретическая подготовка:</b> правила питания бедующих чемпионов</p>	Связь с родителями через вайбер. со спортсменами через zoom.
06.06. 2020	17.30- 20.20	<p><b>Разминка:</b> Ходьба на месте с высоким подниманием колен. Разминка по суставам.</p> <p><b>Общая физическая подготовка:</b> Круговая тренировка Приседание 15 Отжимание 15 Выпады назад по одной ноге 15 на каждую Подтягивание 10 Упражнение лодочка 15</p>	Связь с родителями через вайбер. со спортсменами через zoom.

		<b>СФП:</b> Имитация броска через грудь 20*1*3 <b>Теоретическая подготовка:</b> Просмотр видео с соревнований	
--	--	--	--