**План самостоятельных тренировочных занятий для группы Спортивного Совершенствования на период дистанционного обучения с 06.04. по 18.04. 2020г.**

Тренер-преподаватель по греко-римской борьбе Воязитов К.В.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 06.04 | Бег | 20 мин. |  |
|  | Общеразвивающие упражнения Спец. упр. на мосту:ЗабеганияПереворотыСо стойки на мостОтжимания с хлопкамиВыпрыгивания из положения сидяУпражнение «складочка»Подтягивания на перекладинеУпр. на восстановления | 5 мин.2х102х102х55х105х105х103х105 мин. | Темп среднийВ макс. темпе.В макс. темпе.В макс. темпеВ макс. темпе |
| 07.04 | Прыжки на скакалкеОбщеразвивающие упр.Передвижение в упоре сзадиКомбинации кувырков вперед и назад из разных исходных положений.Упор присед, упор лежа, упор присед, выпрыгивание.Разгибание туловищаПокачивание на «борц.мосту»Упр. на гибкость | 10 мин.7 мин.2 мин. 4х10м.2 мин.4х10м.5х85х1010 мин. | Пятки не отрывать.Выполняем с большой амплитудой.  |
| 08.04.2020г. | БегОбщеразвивающие упр.Подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых руках.Отжимание на брусьях Сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, набивной мяч за головой.Приседания с отягощением.Отжимания с хлопкамиУпр. на восстановления | 20мин. 5 мин.10 раз+15 сек. виса.До отказа15 раз.2х1015 раз5 мин. | Темп средний Темп макс.Темп макс.Темп макс. |
| 09.04 | Прыжки на скакалкеОбщеразвивающие упр.Забегания на мостуПеревороты на мосту.Упр. с резинойПланка на локтяхПланка на правой рукеПланка на левой руке Вис на перекладине на согнутых руках Упр. на восстановление | 10 мин.5 мин.10 вправо, 10 влево.10 раз.10 мин.1 мин.1 мин.1 мин.2х30сек. | Темп средний.Темп макс.Темп макс.Темп средний.Держать угол 90 градусов. |
| 10.04 | Кросс, гибкость | 45,15мин. | Темп средний. |