**Задания по греко-римской борьбе для обучающихся на 12-23 мая 2020г.**

 **Тренер - преподаватель Сырников М.Ю.**

Задачи:1. Закрепить технику приемов.

2. Способствовать развитию силовых качеств, укрепление здоровья.

3. Повысить уровень скоростно-силовых качеств.

4. Формирование интереса к занятиям борьбой.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  | Виды подготовки и средства | Дни занятий |
|  | 12.05 | 13.05 | 14.05 | 15.05 | 16.05 | 18.05 | 19.05 | 20.05 | 21.05 | 22.05 | 23.05 |
| **1.** | **Теоретические знания** (просмотр видеороликов ) | 15 | 10 | 15 | 10 | 15 | 10 | 15 | 10 | 15 | 10 | 15 |
| **2.** | **ОФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОРУ (ходьба, бег, прыжки, гимнастические упр., л\а упр., | 10 | 15 | 10 | 15 | 10 | 15 | 10 | 15 | 10 | 15 | 10 |
|  | Силовые упр.(пресс, отжимание, подтягивание, приседание, выпрыгивание, наклоны) | 30 | 25 | 30 | 25 | 30 | 25 | 30 | 25 | 30 | 25 | 30 |
| **3.** | **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Имитационные упражнения с резиной | 10 | 20 | 10 | 20 | 10 | 20 | 10 | 20 | 10 | 20 | 10 |
|  | Самостраховка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
|  | Подвороты из различных захватов | 20 | 15 | 20 | 15 | 20 | 15 | 20 | 15 | 20 | 15 | 20 |