**План самостоятельных тренировочных занятий для группы тренировочного этапа на период дистанционного обучения**

 **с 11.05. по 16.05. 2020г.**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 11.05 | 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 |
| 12.05 | 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.  |
| 13.05.2020г. | 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. |
| 14.05 | 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. |
| 15.0519 | Кросс, гибкость | 45,15мин. | Темп средний. |
| 16 мая | БегОбщеразвивающие упражнения Спец. упр. на мосту:ЗабеганияПереворотыСо стойки на мостОтжимания с хлопкамиВыпрыгивания из положения сидяУпражнение «складочка»Подтягивания на перекладинеУпр. на восстановления | 20 мин.5 мин.2х102х102х55х105х105х103х105 мин. | Темп среднийВ макс. темпе.В макс. темпе.В макс. темпеВ макс. темпе |
| 18 мая | 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.  |
| 19 мая  | БегОбщеразвивающие упражненияПодтягивание 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. |
| 20 мая | Прыжки на скакалкеОбщеразвивающие упражненияЗабегания на мостуПеревороты на мосту.Упражнения с резинойПланка на локтяхПланка на правой рукеПланка на левой руке Вис на перекладине на согнутых руках Упражнения 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. |
| 21 мая | Кросс, гибкость | 45,15мин. | Темп средний. |
| 22 мая | БегОбщеразвивающие упражнения Специальные упражнения на мосту:ЗабеганияПереворотыСо стойки на мостОтжимания с хлопкамиВыпрыгивания из положения сидяУпражнение «складочка»Подтягивания на перекладинеУпражнение на восстановления | 20 мин.5 мин.2х102х102х55х105х105х103х105 мин. | Темп среднийВ макс. Темпе.В макс. Темпе.В макс. ТемпеВ макс. Темпе |
| 23 мая | Прыжки на скакалкеОбщеразвивающие упражнениеПередвижение 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.  |
| 25 мая | БегОбщеразвивающие упражненияПодтягивание 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. |
| 26 мая | Прыжки на скакалкеОбщеразвивающие упражнениеЗабегания на мостуПеревороты на мосту.Упр. с резинойПланка на локтяхПланка на правой рукеПланка на левой руке Вис на перекладине на согнутых руках Упражнения 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. |
| 27 мая | 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»Упражнения на гибкость | 10 мин.7 мин.2 мин. 4х10м.2 мин.4х10м.5х85х1010 мин. | Пятки не отрывать.Выполняем с большой амплитудой.  |
| 28 мая | Кросс, гибкость | 45,15мин. | Темп средний. |
| 29 мая | БегОбщеразвивающие упражненияПодтягивание 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. |
| 30 мая | Прыжки на скакалкеОбщеразвивающие упражненияЗабегания на мостуПеревороты на мосту.Упр. с резинойПланка на локтяхПланка на правой рукеПланка на левой руке Вис на перекладине на согнутых руках Упражнения 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. |