**План самостоятельных тренировочных занятий для обучающихся группы совершенствования спортивного мастерства**

**с 11.05. по 23.05. 2020г.**

**греко-римская борьба Тренер-преподаватель Воязитов К.В.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание | Дозировка |
| 11.05 | Общеразвивающие упражнения  Ускорения  Специальные упражнения борца  «Берпи»  Отжимания с хлопками.  Сгибания туловища на скорость.  Выход силой на перекладине.  Упражнения на гибкость. | 10 мин.  5х30 м.  5 мин.  5х7р.  5х10  5х10  5х1р. |
| 12.05 | Кросс.  Общеразвивающие упражнения  Специальные упражнения борца  Подвороты в стойке «Бедро»  Упражнения на гибкость. | 30 мин.  7 мин.  5 мин.  3х20р.  5 мин. |
| 13.05. | Общеразвивающие упражнения  Ускорения.  Приседания с отношением.  Разгибания туловища с отягощением.  «Борцовский мост» с отягощением  Подтягивание на перекладине с отягощением.  Упражнения на гибкость. | 10 мин.  30м.по 5р.  3х10р.  3х10р.  3х10р.  3х5р.  5мин. |
| 14.05 | Кросс.  Общеразвивающие упражнения  Специальные упражнения борца  Отжимания на брусья или от стула с упором сзади.  «Складочка»  Отбрасывания ног.  Вращения с отягощением в каждую сторону.  Подтягивание на перекладине  Упражнения на гибкость. | 40 мин.  5 мин.  10 мин.  3х15р.  3х12р.  3х10  3х10р.  3х10р. |
| 15.05 | Прыжки на скакалке.  Общеразвивающие упражнения  Специальные упражнения борца  Иминационные упр. в стойке.  А) Подвороты на «Бедро»  Б) Проходы в корпус.  Борцовский мост  Планка | 10 мин.  5 мин.  5х10р.  5х10р.  5х10р.  3х45сек. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 16.05 | Кросс.  Общеразвивающие упражнения  Вис на согнутых руках.  Планка  «Лодочка»  Упражнения на гибкость. | 60 мин.  10 мин.  3х30сек.  3х45сек.  3х45сек. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 18.05.20г. | Бег 300 м. ОРУ  Борьба на руках  Бег 400м.  Перенос партнера с обратным хватом туловища.  Приседания с партнером .  Бег 4х400м., в конце каждого круга отжимания в упоре лежа на максимальное число повторений. | 6 мин.  1,5 + 1,5м.  Отдых  1 мин.  2 мин.  2х8-10м.  2х10  1 круг за 3 мин. | Навязать сопернику захват.  В среднем темпе во время бега упр. На расслабление.  Партнер прижат к груди.  Спина прогнута.  Бег в медленном темпе в сочетании с упражнение на расслабление. |
| 19.05.20г. | Прыжки на скакалке  Общеразвивающее упражнение  Спец. упр. борца:  Борцовский мост  Забегания  Перевороты  Выпрыгивания с места  Подтягивания на перекалдине | 10 мин.  7 мин.  3х10  3х10  3х10  5х10  5х10 | Темп средний. |
| 20.05.20г. | Разминка, бег  Приседания с отягощением  Отжимание с хлопками рук  Наклоны с отягощением  Упражнения на расслабление  Ускорение из разных исходных положений | 20 мин.  4х8  5х15  4х8  3 мин.  4х20-30м. | Темп оптимальный последние приседания с макс. усилием.  Стоя в полуприсяде, спина прогнута. |
| 21.05.20г. | Прыжки на скакалке  Общеразвивающие упр.  Специальные упр. на мосту  Сгибание туловища  Упор присет, упор лежа, упор присет, выпрыгнуть.  Разгибание туловища  Упр. на гибкость | 12 мин.  7 мин.  10 мин.  4х20  5х10  4х10  10 мин. | Темп средний. |
| 22.05.20г. | Бег  Общеразвивающие упр.  Упр. с резиной.  Планка на локтях  Планка на прямых руках  Планка правом боку  Подтягивание на перекладине с сочетанием с висом на согнутых руках.  Прыжки на скакалке  Упр. на расслабление | 20 мин.  5 мин.  3х5мин.  1 мин.  1 мин.  1мин.  3х 10+вис 15 сек.  12 мин.  5мин. | Темп средний  В конце каждой минуты 10сек. Ускорение.  В локтях угол  90 градусов.  Темп средний. |
| 23.04.20г. | Кросс  Спец упр. борца  Упр на гибкость | 60 мин.  15 мин.  10 мин. | Темп средний.  Выполнять с большой амплитудой . |