**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 упражненияУскорения 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.5х105х105х1р. |
| 12.05 | Кросс.Общеразвивающие упражненияСпециальные упражнения борцаПодвороты в стойке «Бедро»Упражнения на гибкость. | 30 мин.7 мин.5 мин.3х20р.5 мин. |
| 13.05. | Общеразвивающие упражненияУскорения.Приседания с отношением.Разгибания туловища с отягощением.«Борцовский мост» с отягощениемПодтягивание на перекладине с отягощением.Упражнения на гибкость. | 10 мин.30м.по 5р.3х10р.3х10р.3х10р.3х5р.5мин. |
| 14.05 | Кросс.Общеразвивающие упражненияСпециальные упражнения борцаОтжимания на брусья или от стула с упором сзади.«Складочка»Отбрасывания ног.Вращения с отягощением в каждую сторону.Подтягивание на перекладинеУпражнения на гибкость. | 40 мин.5 мин.10 мин.3х15р.3х12р.3х103х10р.3х10р. |
| 15.05 | Прыжки на скакалке.Общеразвивающие упражненияСпециальные упражнения борцаИминационные упр. в стойке.А) Подвороты на «Бедро»Б) Проходы в корпус.Борцовский мостПланка | 10 мин.5 мин.5х10р.5х10р.5х10р.3х45сек. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 16.05 | Кросс.Общеразвивающие упражненияВис 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. ОРУБорьба на рукахБег 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.Отдых1 мин.2 мин.2х8-10м.2х101 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 скакалкеОбщеразвивающее упражнение Спец. упр. борца:Борцовский мостЗабеганияПереворотыВыпрыгивания с места Подтягивания на перекалдине | 10 мин.7 мин.3х103х103х105х105х10 | Темп средний. |
| 20.05.20г. | Разминка, бегПриседания с отягощениемОтжимание с хлопками рукНаклоны с отягощениемУпражнения на расслаблениеУскорение из разных исходных положений  | 20 мин.4х85х154х83 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 мостуСгибание туловища Упор присет, упор лежа, упор присет, выпрыгнуть.Разгибание туловищаУпр. на гибкость  | 12 мин.7 мин.10 мин.4х205х104х1010 мин. | Темп средний. |
| 22.05.20г. | БегОбщеразвивающие упр.Упр. с резиной.Планка на локтяхПланка на прямых рукахПланка правом бокуПодтягивание 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 среднийВ конце каждой минуты 10сек. Ускорение.В локтях угол 90 градусов.Темп средний. |
| 23.04.20г. | КроссСпец упр. борца Упр на гибкость | 60 мин.15 мин.10 мин. | Темп средний.Выполнять с большой амплитудой . |