**РАБОЧИЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

по Греко-римской борьбе

на 06-11 апреля 2020г.

тренер Сырников М.Ю.

Задачи:1. Закрепить технику приемов в стойке.

2. Способствовать развитию силовых качеств, укрепление здоровья.

3. Повысить уровень морально-волевых качеств.

4. Формирование устойчивого интереса к занятиям борьбой.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды подготовки и средства | Дни занятий | | | | | |
|  | 06.04 | 07.04 | 08.04 | 09.04 | 10.04 | 11.04 |
| **1.** | **Теоретические знания** (просмотр видеороликов, анализ литературы ИВС ) | 15 | 10 | 15 | 10 | 15 | 10 |
| **2.** | **ОФП** |  |  |  |  |  |  |
|  | ОРУ(ходьба, бег, прыжки, гимнастические упр., л\а упр., | 10 | 15 | 10 | 15 | 10 | 15 |
|  | Силовые упр.(пресс, отжимание, подтягивание, приседание, выпрыгивание, наклоны) | 30 | 25 | 30 | 25 | 30 | 25 |
| **3.** | **СФП** |  |  |  |  |  |  |
|  | Упражнения для укрепления мышц спины и шеи | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
|  | Самостраховка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
|  | Закрепление ранее изученных приемов(подвороты) | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
|  | Специальные упражнения борца | 10 | 15 | 10 | 15 | 10 | 15 |
|  | **Итого:** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** |