***РАБОЧИЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ***

*по Греко-римской борьбе*

*на 13-18 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* |
|  | *13.04* | *14.04* | *15.04* | *16.04* | *17.04* | *18.04* |
| ***1.*** | ***Теоретические знания*** *(просмотр видеороликов, анализ литературы ИВС )* | *15* | *15* | *15* | *15* | *15* | *15* |
| ***2.*** | ***ОФП*** |  |  |  |  |  |  |
|  | *ОРУ(ходьба, бег, прыжки, гимнастические упр., л\а упр.,* | *10* | *10* | *10* | *10* | *10* | *10* |
|  | *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* |
|  | *Упражнения с резиной* | *5* | *5* | *5* | *5* | *5* | *5* |
|  | *Закрепление ранее изученных приемов(подвороты)* | *10* | *10* | *10* | *10* | *10* | *10* |
|  | *Специальные упражнения борца(забегание,перекидка,выседы)* | *15* | *20* | *15* | *20* | *15* | *20* |
|  | ***Итого:*** | ***90*** | ***90*** | ***90*** | ***90*** | ***90*** | ***90*** |