**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:  Забегания  Перевороты  Со стойки на мост  Отжимания с хлопками  Выпрыгивания из положения сидя  Упражнение «складочка»  Подтягивания на перекладине  Упр. на восстановления | 5 мин.  2х10  2х10  2х5  5х10  5х10  5х10  3х10  5 мин. | Темп средний  В макс. темпе.  В макс. темпе.  В макс. темпе  В макс. темпе |
| 12.05 | Прыжки на скакалке  Общеразвивающие упр.  Передвижение в упоре сзади  Комбинации кувырков вперед и назад из разных исходных положений.  Упор присед, упор лежа, упор присед, выпрыгивание.  Разгибание туловища  Покачивание на «борц.мосту»  Упр. на гибкость | 10 мин.  7 мин.  2 мин. 4х10м.  2 мин.  4х10м.  5х8  5х10  10 мин. | Пятки не отрывать.  Выполняем с большой амплитудой. |
| 13.05.2020г. | Бег  Общеразвивающие 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 хлопками  Упр. на восстановления | 20мин.  5 мин.  10 раз+15 сек. виса.  До отказа  15 раз.  2х10  15 раз  5 мин. | Темп средний  Темп макс.  Темп макс.  Темп макс. |
| 14.05 | Прыжки на скакалке  Общеразвивающие упр.  Забегания на мосту  Перевороты на мосту.  Упр. с резиной  Планка на локтях  Планка на правой руке  Планка 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 | Бег  Общеразвивающие упражнения  Спец. упр. на мосту:  Забегания  Перевороты  Со стойки на мост  Отжимания с хлопками  Выпрыгивания из положения сидя  Упражнение «складочка»  Подтягивания на перекладине  Упр. на восстановления | 20 мин.  5 мин.  2х10  2х10  2х5  5х10  5х10  5х10  3х10  5 мин. | Темп средний  В макс. темпе.  В макс. темпе.  В макс. темпе  В макс. темпе |
| 18 мая | Прыжки на скакалке  Общеразвивающие упр.  Передвижение в упоре сзади  Комбинации кувырков вперед и назад из разных исходных положений.  Упор присед, упор лежа, упор присед, выпрыгивание.  Разгибание туловища  Покачивание на «борц.мосту»  Упр. на гибкость | 10 мин.  7 мин.  2 мин. 4х10м.  2 мин.  4х10м.  5х8  5х10  10 мин. | Пятки не отрывать.  Выполняем с большой амплитудой. |
| 19 мая | Бег  Общеразвивающие упражнения  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 хлопками  Упр. на восстановления | 20мин.  5 мин.  10 раз+15 сек. виса.  До отказа  15 раз.  2х10  15 раз  5 мин. | Темп средний  Темп макс.  Темп макс.  Темп макс. |
| 20 мая | Прыжки на скакалке  Общеразвивающие упражнения  Забегания на мосту  Перевороты на мосту.  Упражнения с резиной  Планка на локтях  Планка на правой руке  Планка 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 | Бег  Общеразвивающие упражнения  Специальные упражнения на мосту:  Забегания  Перевороты  Со стойки на мост  Отжимания с хлопками  Выпрыгивания из положения сидя  Упражнение «складочка»  Подтягивания на перекладине  Упражнение на восстановления | 20 мин.  5 мин.  2х10  2х10  2х5  5х10  5х10  5х10  3х10  5 мин. | Темп средний  В макс. Темпе.  В макс. Темпе.  В макс. Темпе  В макс. Темпе |
| 23 мая | Прыжки на скакалке  Общеразвивающие упражнение  Передвижение в упоре сзади  Комбинации кувырков вперед и назад из разных исходных положений.  Упор присед, упор лежа, упор присед, выпрыгивание.  Разгибание туловища  Покачивание на «борц.мосту»  Упр. На гибкость | 10 мин.  7 мин.  2 мин. 4х10м.  2 мин.  4х10м.  5х8  5х10  10 мин. | Пятки не отрывать.  Выполняем с большой амплитудой. |
| 25 мая | Бег  Общеразвивающие упражнения  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 хлопками  Упр. на восстановления | 20мин.  5 мин.  10 раз+15 сек. виса.  До отказа  15 раз.  2х10  15 раз  5 мин. | Темп средний  Темп макс.  Темп макс.  Темп макс. |
| 26 мая | Прыжки на скакалке  Общеразвивающие упражнение  Забегания на мосту  Перевороты на мосту.  Упр. с резиной  Планка на локтях  Планка на правой руке  Планка 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 скакалке  Общеразвивающие упр.  Передвижение в упоре сзади  Комбинации кувырков вперед и назад из разных исходных положений.  Упор присед, упор лежа, упор присед, выпрыгивание.  Разгибание туловища  Покачивание на «борц.мосту»  Упражнения на гибкость | 10 мин.  7 мин.  2 мин. 4х10м.  2 мин.  4х10м.  5х8  5х10  10 мин. | Пятки не отрывать.  Выполняем с большой амплитудой. |
| 28 мая | Кросс, гибкость | 45,15мин. | Темп средний. |
| 29 мая | Бег  Общеразвивающие упражнения  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 хлопками  Упр. на восстановления | 20мин.  5 мин.  10 раз+15 сек. виса.  До отказа  15 раз.  2х10  15 раз  5 мин. | Темп средний  Темп макс.  Темп макс.  Темп макс. |
| 30 мая | Прыжки на скакалке  Общеразвивающие упражнения  Забегания на мосту  Перевороты на мосту.  Упр. с резиной  Планка на локтях  Планка на правой руке  Планка 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. |