**Учебный план**

**тренировочных дистанционных занятий 10 -11 ноября 2021 г.**

**тренера-преподавателя Гефена М.Э. по борьбе самбо**

учебно-тренировочная группа ГНП-1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **дата** | **задания** | **дозировка** |
| **10 ноября** | 1.Разминка - ОРУ | 15 минут |
| 2.Упражнения на гибкость | 3 серии по 20 |
| 3.Отжимания от пола | 4 серии по 20 |
| 4.Имитационные упражнения бросков | 4 серии по 20 |
| 5.Упражнения на брюшной пресс | 4 серии по 20 |
| **11 ноября** | 1.Разминка - ОРУ | 15 минут |
| 2.Упражнения на выносливость | 3 серии по 20 |
| 3.Отжимания от пола | 4 серии по 20 |
| 4.Имитационные упражнения бросков | 4 серии по 20 |
| 5.Упражнения на брюшной пресс | 4 серии по 20 |

**учебно-тренировочная группа УТГ-2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **дата** | **задания** | **дозировка** |
| **10 ноября** | 1.Разминка - ОРУ | 15 минут |
| 2.Упражнения на гибкость | 3 серии по 20 |
| 3.Отжимания от пола | 4 серии по 20 |
| 4.Имитационные упражнения бросков | 4 серии по 20 |
| 5.Упражнения на брюшной пресс | 4 серии по 20 |
| 6. Упражнения с резиновыми эспандерами | 4 серии по 20 |
| **11 ноября** | 1.Разминка - ОРУ | 15 минут |
| 2.Упражнения на выносливость | 3 серии по 20 |
| 3.Отжимания от пола | 4 серии по 20 |
| 4.Имитационные упражнения бросков | 4 серии по 20 |
| 5.Упражнения на брюшной пресс | 4 серии по 20 |
| 6.Упражнения гибкость | 3 серии по 20 |

**учебно-тренировочная группа УТГ-3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **дата** | **задания** | **дозировка** |
| **10 ноября** | 1.Разминка - ОРУ | 15 минут |
| 2.Упражнения на гибкость | 3 серии по 20 |
| 3.Отжимания от пола | 4 серии по 20 |
| 4.Имитационные упражнения бросков | 4 серии по 20 |
| 5.Упражнения на брюшной пресс | 4 серии по 20 |
| 6. Упражнения с резиновыми эспандерами | 4 серии по 20 |
| **11 ноября** | 1.Разминка - ОРУ | 15 минут |
| 2.Упражнения на выносливость | 3 серии по 20 |
| 3.Отжимания от пола | 4 серии по 20 |
| 4.Имитационные упражнения бросков | 4 серии по 20 |
| 5.Упражнения на брюшной пресс | 4 серии по 20 |
| 6.Упражнения гибкость | 3 серии по 20 |
| 7.Силовые упражнения с гантелями | 3 серии по 15 |