

**План самостоятельной работы учащихся тренера-преподавателя
А.А.Садыкова в период самоизоляции**

Дата	СОГ-2	СОГ-6	СОГ-8
06.04	Тренировка верхнего плечевого пояса и рук	Тренировка верхнего плечевого пояса и рук	Тренировка верхнего плечевого пояса и рук
07.04		Имитационные упражнения для бросков через спину и прогибом	Имитационные упражнения для бросков через спину и прогибом
08.04	Тренировка ног с собственным весом	Тренировка ног с собственным весом	Тренировка ног с собственным весом
09.04		Развитие статодинамической силы	Развитие статодинамической силы
10.04	Комплекс упражнений на скоростно-силовую выносливость	Комплекс упражнений на скоростно-силовую выносливость	Комплекс упражнений на скоростно-силовую выносливость
11.04		Реферат на тему: выдающиеся борцы греко-римского стиля	Реферат на тему: выдающиеся борцы греко-римского стиля
13.04	Тренировка верхнего плечевого пояса и рук	Тренировка верхнего плечевого пояса и рук	Тренировка верхнего плечевого пояса и рук
14.04		Имитационные упражнения для бросков через спину и прогибом	Имитационные упражнения для бросков через спину и прогибом
15.04	Тренировка шеи с собственным весом	Тренировка шеи с собственным весом	Тренировка шеи с собственным весом
16.04		Развитие абсолютной силы с помощью изометрических упражнений	Развитие абсолютной силы с помощью изометрических упражнений
17.04	Комплекс упражнений на скоростно-силовую выносливость	Комплекс упражнений на скоростно-силовую выносливость	Комплекс упражнений на скоростно-силовую выносливость
18.04		Реферат на тему: развитие основных физических качеств борца	Реферат на тему: развитие основных физических качеств борца

Дата	СОГ-2	СОГ-6	СОГ-8
20.04	Тренировка верхнего плечевого пояса и рук	Тренировка верхнего плечевого пояса и рук	Тренировка верхнего плечевого пояса и рук
21.04		Комплекс упражнений с борцовской резиной	Комплекс упражнений с борцовской резиной
22.04	Примерные задания для домашнего обучения по программе "Спортивная борьба в школу". ЗАДАНИЕ №1	Примерные задания для домашнего обучения по программе "Спортивная борьба в школу". ЗАДАНИЕ №3	Примерные задания для домашнего обучения по программе "Спортивная борьба в школу". ЗАДАНИЕ №3
23.04		Развитие взрывной силы рук и ног	Развитие взрывной силы рук и ног
24.04	Комплекс упражнений на скоростно-силовую выносливость	Комплекс упражнений на скоростно-силовую выносливость	Комплекс упражнений на скоростно-силовую выносливость
25.04		Кардиотренировка в домашних условиях	Кардиотренировка в домашних условиях