|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| План-конспект занятий для самостоятельной работы на время самоизоляции 8 неделя  С 04.05.2020 года по 08.05.2020 года  Группа начальной подготовки первого года обучения  **НП – 1**  **Основные задачи:**   1. **Изучение и закрепление правил греко-римской борьбы;** 2. **Поддержание уровня ОФП;** 3. **Поддержание уровня СФП.** | | | | |
| Дата занятия | Содержание тренировочного занятия | | Методические указания | Ссылка на интернет-ресурс |
| **07.04.2020 (четверг)**  **90 мин.** | **Теоретическая подготовка**  1. Правила греко-римской борьбы:  А) Ковер; ст.4  Б) Форма; ст.5 | 20 минут | Изучить размеры и разметку ковра; форму борца. | <https://sudact.ru/law/pravila-vida-sporta-sportivnaia-borba-utv-prikazom/chast-i/statia-4/> (Ковер)  <https://sudact.ru/law/pravila-vida-sporta-sportivnaia-borba-utv-prikazom/chast-i/statia-5/> (Форма) |
| **Общая физическая подготовка**   1. Общая разминка (далее разминка): 2. Вращение головой (8 оборотов в одну сторону, 8 оборотов в другую) 3. Вращение плечами (8 оборотов в одну сторону, 8 оборотов в другую) 4. Вращение прямыми руками (8 оборотов в одну сторону, 8 оборотов в другую) 5. Вращение предплечьем (8 оборотов в одну сторону, 8 оборотов в другую) 6. Вращение кистями, руки натянуты в стороны (8 оборотов в одну сторону, 8 оборотов в другую) 7. Руки на поясе, наклоны туловища (4 раза вперед, 4 раза влево, 4 раза назад, 4 раза вправо) 8. Наклон вперед к прямым ногам, корпус прижат к ногам (8 секунд) 9. Вращение бедром, нога согнута (8 оборотов вперед, 8 оборотов назад) 10. Круговые движения коленями, ноги согнуты (8 оборотов влево, 8 оборотов назад) 11. Круговые движения стопами (8 оборотов влево, 8 оборотов назад) | 10 минут | Руки на поясе  Полный оборот руками  Спина прямая, ноги прямые  Спина прямая, ноги прямые  Полный круг очерчивать коленом | <https://yadi.sk/i/Gx7U5Ao5IjZwYA> |
| 1. Бег на месте | 5 минут | Высоко поднимая бедро | <https://yadi.sk/i/LeVZBasFXZOuYg> |
| 1. **Комплекс упражнений ОФП № 3:**   а) Упражнение упор присев - упор лёжа;  б) Отжимания в гимнастическом мосту;  в) Прыжки в «квадрате»;  г) Выпрыгивания вверх на месте;  д) Упражнение «скалолаз».  Е) Подъемы туловища и ног лежа на животе с руками вперед.  **Дозировка:** 3 подхода по 10 повторений | 15 минут | Спина, ноги и руки прямые | <https://youtu.be/SdNN-ys5U28> (упор присев - пор лёжа)  <https://vk.com/videos-52546277?section=album_6&z=video-52546277_456239244%2Fpl_-52546277_6> (Прыжки в «квадрате»). |
| **Специальная физическая подготовка**   1. Упражнения на укрепление мышц шеи: в упоре головой, в перед-назад, в право - в лево, круговое вращение; на борцовском мосту, в перед-назад, в право -в лево, круговое вращение; забегания вокруг головы. 2. Упражнения для координации движения. | 30 минут |  | <https://youtu.be/HrxsVbM5lsw> (видео упражнения на укрепление мышц шеи)  <https://www.youtube.com/watch?v=R1qiY74BnP8> Упражнения для координации движения. |

Самостоятельные тренировки можно выполнять каждый день в любое удобное время. Обязательно оцениваем своё самочувствие при выполнении упражнений. Дополнительно, каждый должен выполнять упражнения на турнике (при наличии), с гантелями, утяжелителями, а также комплекс ОФП и СФП (при выполнении всех упражнений всегда следует обращать внимание на свою технику выполнения и её правильность). В конце недели в группу следует отправлять видео о выполнении заданий. **По теоретической части будет проводиться тестирование.**