|  |
| --- |
| План-конспект занятий для самостоятельной работы на время самоизоляции8 неделяС 04.05.2020 года по 08.05.2020 годаГруппа 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 поясеПолный оборот рукамиСпина прямая, ноги прямыеСпина прямая, ноги прямыеПолный 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.**