|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| План-конспект занятий для самостоятельной работы на время самоизоляции  5 неделя  с 13.04.2020 года по 18.04.2020 года  Группа начальной подготовки первого года обучения  **НП – 3**  **Основные задачи:**   1. **Изучение ЕВСК по греко-римской борьбе;** 2. **Повышение уровня ОФП;** 3. **Повышение уровня СФП.** 4. **Решение онлайн-теста.** | | | | |
| Дата занятия | Содержание тренировочного занятия | | Методические указания | Ссылка на интернет-ресурс |
| **13.04.2020**  **(понедельник)**  **90 мин.** | **Теоретическая подготовка**   1. Физическая\_культура - понятие и расшифровка термина; 2. Спорт - понятие и расшифровка термина | 20 минут | Обратить внимание на понятие разницу между физической культурой и спортом. | <https://ru.wikipedia.org/wiki/> Физическая\_культура и спорт |
| **Общая физическая подготовка**   1. Общая разминка:    1. Вращение головой (8 оборотов в одну сторону, 8 оборотов в другую)    2. Вращение плечами (8 оборотов в одну сторону, 8 оборотов в другую)    3. Вращение прямыми руками (8 оборотов в одну сторону, 8 оборотов в другую)    4. Вращение предплечьями (8 оборотов в одну сторону, 8 оборотов в другую)    5. Вращение кистями, руки вытянуты в стороны (8 оборотов в одну сторону, 8 оборотов в другую)    6. Руки на поясе, наклоны туловища (4 раза вперед, 4 раза влево, 4 раза назад, 4 раза вправо)    7. Наклон вперед к прямым ногам, корпус прижат к ногам (8 секунд)    8. Вращение бедром, нога согнута (8 оборотов вперед, 8 оборотов назад)    9. Круговые движения коленями, ноги согнуты (8 оборотов влево, 8 оборотов назад)    10. Круговые движения стопами (8 оборотов влево, 8 оборотов назад) | 5 минут | Руки на поясе  Полный оборот руками  Спина прямая, ноги прямые  Спина прямая, ноги прямые  Максимальная амплитуда вращения | <https://yadi.sk/i/Gx7U5Ao5IjZwYA> |
| 1. Прыжки на месте, на носках стоп. Бег на месте. | 5 минут | Высоко поднимая бедро | <https://yadi.sk/i/LeVZBasFXZOuYg> |
| 1. **Комплекс упражнений ОФП № 1:**   а) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;  б) Подъемы туловища на пресс;  в) Отжимания в гимнастическом мосту;  г) Приседания;  **Дозировка:** 4 подхода по 15 повторений. | 15 минут | При выполнении седа пятки на полу  колени не сводятся внутрь | <https://youtu.be/T3AoJZZEngA> (отжимания - видео)  <https://power-body.ru/podemyi-tulovishha-na-press-vidyi-i-tehnika/>  (пресс – обзор техник выполнения). |
| **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. Имитация защиты в партере. | 30 минут |  | <https://youtu.be/HrxsVbM5lsw> (видео упражнения на укрепление мышц шеи)  <https://www.youtube.com/watch?v=HfT7ov9O9jw> ( Имитация защиты в партере) |
| **15.04.2020**  **(среда)**  **90 мин.** | **Теоретическая подготовка**   1. Понятие техники безопасности:    1. Основные законы безопасности силовых упражнений;    2. Разогрев мышц перед тренировкой | 20 минут | Внимательно изучить ТБ | <http://sportwiki.to/> (ссылка техника\_безопасности\_в\_тренажерном\_зале) |
| **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 № 2:**   а) Упражнение упор присев - упор лёжа;  б) Отжимания в гимнастическом мосту;  в) Прыжки в «квадрате»;  г) Выпрыгивания вверх на месте;  **Дозировка:** 4 подхода по 15 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. |
| **17.04.2020**  **(пятница)**  **90 мин.** | **Теоретическая подготовка**   1. Понятие техники безопасности:    1. Основные законы безопасности силовых упражнений:    2. Начало с более легкого веса;    3. Правильное дыхание;    4. Техника безопасности в тренажерном зале. | 20 минут |  | <http://sportwiki.to/> (ссылка техника\_безопасности\_в\_тренажерном\_зале) |
|  | **Общая физическая подготовка**   1. Общая разминка:    1. Вращение головой (8 оборотов в одну сторону, 8 оборотов в другую)    2. Вращение плечами (8 оборотов в одну сторону, 8 оборотов в другую)    3. Вращение прямыми руками (8 оборотов в одну сторону, 8 оборотов в другую)    4. Вращение предплечьями (8 оборотов в одну сторону, 8 оборотов в другую)    5. Вращение кистями, руки вытянуты в стороны (8 оборотов в одну сторону, 8 оборотов в другую)    6. Руки на поясе, наклоны туловища (4 раза вперед, 4 раза влево, 4 раза назад, 4 раза вправо)    7. Наклон вперед к прямым ногам, корпус прижат к ногам (8 секунд)    8. Вращение бедром, нога согнута (8 оборотов вперед, 8 оборотов назад)    9. Круговые движения коленями, ноги согнуты (8 оборотов влево, 8 оборотов назад)    10. Круговые движения стопами (8 оборотов влево, 8 оборотов назад) | 5 минут | Руки на поясе  Полный оборот руками  Спина прямая, ноги прямые  Спина прямая, ноги прямые  Максимальная амплитуда вращения | <https://yadi.sk/i/Gx7U5Ao5IjZwYA> |
| 1. Прыжки на месте, на носках стоп. Бег на месте. | 5 минут | Высоко поднимая бедро | <https://yadi.sk/i/LeVZBasFXZOuYg> |
| 1. **Комплекс упражнений ОФП № 1:**   а) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;  б) Подъемы туловища на пресс;  в) Отжимания в гимнастическом мосту;  г) Приседания;  **Дозировка:** 4 подхода по 15 повторений. | 15 минут | При выполнении седа пятки на полу  колени не сводятся внутрь | <https://youtu.be/T3AoJZZEngA> (отжимания - видео)  <https://power-body.ru/podemyi-tulovishha-na-press-vidyi-i-tehnika/>  (пресс – обзор техник выполнения). |
|  | **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. Имитация защиты в партере. | 30 минут |  | <https://youtu.be/HrxsVbM5lsw> (видео упражнения на укрепление мышц шеи)  <https://www.youtube.com/watch?v=HfT7ov9O9jw> ( Имитация защиты в партере) |
| **18.04.2020**  **(суббота)**  **135 мин.** | **Теоретическая подготовка**  1. Техника безопасности в тренажерном зале:  a. Советы по технике безопасности для свободных отягощений;  б. Советы по технике безопасности для силовых тренажеров.  **Контрольная работа:**  Решение онлайн-теста на тему: "Безопасность на тренировочных занятиях"  После прохождения введите свою фамилию и имя, далее пройдите на просмотр правильных ответов и ошибок, после чего появится сертификат с вашим результатом. | 20 минут  15 минут |  | <http://sportwiki.to/> (ссылка техника\_безопасности\_в\_тренажерном\_зале)  <https://onlinetestpad.com/ru/testview/227238-bezopasnost-na-trenirovochnykh-zanyatiyakh>  "Безопасность на тренировочных занятиях" |
| **Общая физическая подготовка**   1. Общая разминка (см. выше): 2. Бег на месте или прыжки через скакалку на двух ногах (100 раз) | 45 минут | Руки на поясе | <https://yadi.sk/i/Gx7U5Ao5IjZwYA> |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **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 на мосту (гимнастическом, борцовском) 3. Упражнения для координации движения. | 55 минут | Выполнение упражнений с максимальной амплитудой. | <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.**