|  |
| --- |
| План-конспект занятий для самостоятельной работы на время самоизоляции 5 неделяс 13.04.2020 года по 18.04.2020 годаГруппа 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 поясеПолный оборот рукамиСпина прямая, ноги прямыеСпина прямая, ноги прямыеМаксимальная 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 полуколени 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 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 № 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 поясеПолный оборот рукамиСпина прямая, ноги прямыеСпина прямая, ноги прямыеМаксимальная 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 полуколени 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 минут15 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.**