|  |
| --- |
| План-конспект занятий для самостоятельной работы на время самоизоляции10 неделяс 18.05.2020 года по 23.05.2020 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 |
| **19.05.2020** **(вторник)****90 мин.** | **Теоретическая подготовка :****1.** Правила греко-римской борьбы:а) Руководитель ковра ст.16.5б) Арбитр ст.16.6в) Боковой судья ст.16.7 | 20 минут |  Изучить обязанности судей. | <https://sudact.ru/law/pravila-vida-sporta-sportivnaia-borba-utv-prikazom/chast-i/glava-4/statia-16/16.5/> (рук. ковра)<https://sudact.ru/law/pravila-vida-sporta-sportivnaia-borba-utv-prikazom/chast-i/glava-4/statia-16/16.6/> (арбитр)<https://sudact.ru/law/pravila-vida-sporta-sportivnaia-borba-utv-prikazom/chast-i/glava-4/statia-16/16.7/> (боковой) |
| **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) Приседания;г) Выпрыгивания колени к груди; **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.Ходьба в гимнастическом мосту. Отжимания в гимнастическом мосту. | 30 минут |  | <https://youtu.be/HrxsVbM5lsw> (видео упражнения на укрепление мышц шеи)<https://youtu.be/SXxvAw2QjWY> (дополнительные упражнения) |
| **21.05.2020 (четверг)****90 мин.** | **Теоретическая подготовка** 1. Правила греко-римской борьбыа) Судья-секундометрист ст.16.8б) Судья-технический секретарь ст.16.9в) Судья-информатор ст.14.10 | 20 минут | Изучить обязанности судей. | <https://sudact.ru/law/pravila-vida-sporta-sportivnaia-borba-utv-prikazom/chast-i/glava-4/statia-16/16.8/> (секундометрист) <https://sudact.ru/law/pravila-vida-sporta-sportivnaia-borba-utv-prikazom/chast-i/glava-4/statia-16/16.9/> (тех. секретарь)<https://sudact.ru/law/pravila-vida-sporta-sportivnaia-borba-utv-prikazom/chast-i/glava-4/statia-16/16.9/>(информатор)  |
| **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. |
| **23.05.2020**  **(суббота)****90 мин.** | **Теоретическая подготовка** 1. Правила греко-римской борьбы:а) Судья оператор ст.16.11б) Судья при участниках ст.16.12 | 20 минут | Изучить обязанности судей |  <https://sudact.ru/law/pravila-vida-sporta-sportivnaia-borba-utv-prikazom/chast-i/glava-4/statia-16/16.9/> (оператор)<https://sudact.ru/law/pravila-vida-sporta-sportivnaia-borba-utv-prikazom/chast-i/glava-4/statia-16/16.12/> (суд. при участниках) |
| **Общая физическая подготовка**1. Общая разминка (см. выше):
2. Бег на месте или прыжки через скакалку на двух ногах (100 раз)
 | 30 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 для координации движения.

3. Имитация защиты в партере. | 40 минут | Выполнение упражнений с максимальной амплитудой. | <https://youtu.be/HrxsVbM5lsw> (видео упражнения на укрепление мышц шеи)[https://www.youtube.com/watch?v=R1qiY74Bn P8](https://www.youtube.com/watch?v=R1qiY74Bn%20P8) Упражнения для координации движения. <https://www.youtube.com/watch?v=HfT7ov9O9jw> (Имитация защиты в партере)  |

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.**