|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| План-конспект занятий для самостоятельной работы на время самоизоляции 10 неделя  с 18.05.2020 года по 23.05.2020 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 |
| **19.05.2020**  **(вторник)**  **90 мин.** | **Теоретическая подготовка :**  **1.** Правила греко-римской борьбы:  а) Руководитель ковра ст.16.5  б) Арбитр ст.16.6  в) 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 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) Приседания;  г) Выпрыгивания колени к груди; **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.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 борьбы  а) Судья-секундометрист ст.16.8  б) Судья-технический секретарь ст.16.9  в) 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 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. |
| **23.05.2020**  **(суббота)**  **90 мин.** | **Теоретическая подготовка**  1. Правила греко-римской борьбы:  а) Судья оператор ст.16.11  б) 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.**