

План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: борьба

Группа: Т 5

Тренер-преподаватель: Мальцева И.А.

Обратная связь с тренером-преподавателем: +89186664350 (WhatsApp)

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
13.04	Задача: развитие быстроты. 1) Подготовительная часть, разминка: ходьба, бег, акробатические упражнения, ОРУ в партере СПУ-партер; упор головой ковёр «вперёд, назад, от уха до уха.» Забегание, перевороты на мосту, со стойки на мост и обратно. Стойка- подвороты на бросок (имитация).(10 раз x 4-6 раз) 2)Основная часть. Рывки к себе резинового жгута с имитацией подворотов(10-12раз x 4-6раз). Приседания с отягощением на плечах (гиря, блин от штанги или любые подручные средства. (4-8раз)x(5-10 секунд)	Дисциплина. Внешний вид. Необходимо хорошо разогреть и подготовить суставы, связки и мышцы.
	-сгибание и разгибания туловища лёжа на спине ноги закреплены. (4-8 раз) x (5-10 секунд) -отжимание в упоре лёжа в разных исходных положениях (упор на ладони на ширине плеч или шире плеч) 4 x 5 подходов-10 сек. - сгибание и разгибания туловища лёжа на животе ноги закреплены, руки за головой. Любое отягощение. (4 x 5 подходов) -вставание на мост с последующим уходом забеганием из положения стойки 3 x 10 раз	Перерывы на отдых 1-2 мин. Темп максимальный на скорость
	3)Заключительная часть. Восстановительный отдых. Упражнения на развитие гибкости. Максимальное растяжение. 4) Теоретическая подготовка. Тема: развитие борьбы в России. Успехи российских борцов на международной арене.	Дзюдо, Самбо (книги, фильмы, журналы.)