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 Ватсап

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
14.04. 2020 г.	Задача: развитие силы. I.Подготовительная часть. Разминка: ходьба, бег, акробатика, ОРУ в стойке, партер, СДП в стойке, партере. II.Основная часть. 1) Приседание со штангой(или любым другим отягощением) 3×20р. 2) Подтягивания на перекладине в сочетании с висом на согнутых руках. 3×р. 3) Раггибание туловища в И.П. лёжа лицом вниз, ноги закреплены, руки за головой, локти оставлены. Сочетаем с остановкой под углом 45°(3×8-10р.) 4)Прыжки на скамейке (стул-40-50 см.) спрыгивание. (3×10-12р.) 5)Отжимание в упоре.Сочетаем с остановкой на согнутых руках 45° (3×5)-20-25р 6)Сгибание туловища в и.п. лёжа спиной вниз, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны. Сочетаем с остановкой корпуса в 45° (3×)-15-20р, с отягощением. III. Заключительная часть. Востановительный отдых. IV. Теория:Влияние занятий борьбой на строение и функции организма.	Продолжительность до отказа. Интенсивность выполнения упражнения, число серий 5 I. Разогреть и подготовить суставы, связки, мышцы к силовой тренировке. 1.Чтобы последнее упражнение выполнялись с MAX. усилием. 2.Последнее упражнение с MAX. усилием(можно менять хват) 3.Последнее упражнение с MAX усилием. 4.Для увеличения нагрузки увеличить высоту, выполнять с отягощением. 5.Для увеличения нагрузки и.п. упор на ладони,пальцы, кулаки, сочетание с хлопками. 1.Краткая характеристика основных систем организма.
15.04. 2020	Задача: развитие ловкости и гибкости. I.Подготовительная часть. Бег, кувырки, самостраховка, ОРУ в стойке, партере, СПУ в стойке, партере(15-20р) II. Основная часть. -отжимания с хлопками(10р) -из положения лежа на спине, руки вверх, перекаты влево за счет вращения, то же вправо(5-8р) -прыжки с колен на ноги (за 15 с.) -забегание на борцовском мосту в одну сторону и в другую(за 10 с.) -вставание на борцовский мост(5р.) на время	I. Хорошо разогреть и подготовить суставы, связки, мышцы. II. Выполняем в быстрой "взрывной" манере. MAX количество раз.

	-передвижение руками вперед в положении на гимнастическом мосту. -кувырок вперёд, назад (за 15 с.). -махи возле стенки правой ного и левой (по 25р.) -опускание перехватом руками из положения стоя в мост (10 р.) III. Заключительная часть. Востановительный отдых. IV. Теория: питание и режим. Общие понятия об инфекционных заболеваниях и мерах их предупреждения.	Ноги не сгибать в коленном суставе в стороны, назад. Стопы и кисти должны полностью стоять на матах.