План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта:Борьба Группа: Тренировачный этап-5

Тренер-преподаватель: Мальцева И.А

Обратная связь с тренером-преподавателем:89186664350 Ватсап

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
19.06 2020 г.	Разминка: ходьба, бег, акробатика, ОРУ в стойке, партер, СДП в стойке, партере. 1) Приседание со штангой(или любым другим отягощением) 3×20р. 2) Подтягивания на перекладине в сочетании с висом на согнутых руках. 3×р. 3) Разгибание 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. Востановительный отдых. Теория:яПонятие о микроцикле спортивной тренировки.	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.
21.06. 2020	Развитие гибкости, быстро в, ловкости. Воспитани е волевых качеств. Нагрузка средняя. Бег, кувырки, самостраховка, ОРУ в стойке, партере, СПУ в стойке, партере(15-20р)	I. Хорошо разогреть и подготовить суставы, связки, мышцы.

	-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 -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.	II. Выполняем в быстрой "взрывной" манере. MAX количество раз. Ноги не сгибать в коленном суставе в стороны, назад. Стопы и кисти должны полностью стоять на матах.
22.06.2020 г.	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE Ходьба с переходом на бег-2мин. ОРУ с ОТЯГОЩЕНИЯМИ, разминка в движении, разминка на месте. СФП (Качание шеи в упоре и на мосту. забегание, перевороты, со стойки на мост, имитация приемов.) Работа с резиновым жгутом. ОФП Круговая тренировка скоростно-силовой направленности (каждое упражнение выполняется по 20 раз, между упражнениями отдых 10-15 сек, последний круг выполняется с максимальной интенсивностью): (отжимания + приседания + выпрыгивания + приседания на одной ноге + пресс + спина) х 4 круга Подтягивания на перекладине : 1.до касания затылком 2.с удержанием угла в тазобедренном суставе. Упражнения на гибкость - 10 мин. **Теория.** Травматизм у детей и его профилактика	Хорошо разогреть и подготовить суставы, связки, мышцы. Ноги прямые, носки оттянуты Не делайте резких движений.