**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**детско-юношеская спортивная школа № 1 муниципального образования**

**Гулькевичский район**

П Л А Н

учебно-тренировочных занятий в период дистанционного режима работы с 13 по 19 апреля 2020 года по вольной борьбе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Линников А.Н. | | |
| **Этап подготовки** | НП – 1 | | |
| **Дата проведения**  **тренировочного занятия** | 14 16 17 апреля 2020 г. | | |
| **Расписание занятий** | 17.30-18.00 17.30-16.00 17.30-18.00 | | |
| **Время отчетности обучающихся о выполнении заданий** | В день занятия до 20:00, посредством телефонной связи. Фото и видео с выполнением задания направляются в группу WhatsApp | | |
| **Содержание**  **тренировочного занятия** | | **Дозировка (раз, мин)** | **Организационно-методические указания** |
| Ходьба на месте 30 сек.  Бег на месте 1 мин.  Бег на месте с высоким подниманием бедра 30 сек.  Бег на месте с захлестом голени 30 сек.  Бег на месте короткими переступанием 3-4 шага в право, в лево 6 раз, вперед, назад 6 раз.  Ходьба на месте, руки вверх, вниз, в стороны 30 сек.  **Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях (1 подход по 12 раз).  Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении (1 подход по 12 раз). Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища (1 подход по 12 раз). Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями (1 подход по 12 раз).  Упражнения на растяжку и восстановление  **Общефизическая подготовка**  Сгибание и разгибание рук в упоре 10-12 раз 5 подходов;  Приседания 25 раз 2 подхода;  Упражнения для мышц брюшного пресса комплекс № 1 каждое упражнение по  15-20 раз;  Упражнения для мышц спина (подъем туловища в положении лежа на животе) 20 раз 2 подхода.  Прыжки на гимнастической скакалке 300 раз.  Упражнения на расслабление и на растяжку. | | 3 мин  12 мин.  12 мин.  3 мин. | Соблюдать инструктаж по ТБ.  Выбрать место с соблюдением рабочего расстояния от окружающих предметов.  Обеспечить хорошее освещение и доступ свежего воздуха.  Упражнения выполнять на нескользком покрытии.  После выполнения задания гигиенические процедуры. |

Тренер – преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**детско-юношеская спортивная школа № 1 муниципального образования**

**Гулькевичский район**

П Л А Н

учебно-тренировочных занятий в период дистанционного режима работы с 13 по 19 апреля 2020 года по вольной борьбе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Линников А.Н. | | |
| **Этап подготовки** | НП-2 | | |
| **Дата проведения**  **тренировочного занятия** | 13 15 17 18 апреля 2020 г. | | |
| **Расписание занятий** | 18.30-18.30 18.30-18.30 18.30-18.30 18.30-18.30 | | |
| **Время отчетности обучающихся о выполнении заданий** | В день занятия до 20:00, посредством телефонной связи. Фото и видео с выполнением задания направляются в группу WhatsApp | | |
| **Содержание**  **тренировочного занятия** | | **Дозировка (раз, мин)** | **Организационно-методические указания** |
| Ходьба на месте 30 сек.  Бег на месте 1 мин.  Бег на месте с высоким подниманием бедра 30 сек.  Бег на месте с захлестом голени 30 сек.  Бег на месте короткими переступаниями 3-4 шага в право, в лево 6 раз, вперед, назад 6 раз.  Ходьба на месте, руки вверх, вниз, в стороны 30 сек.  **Упражнения для развития силы.**  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (2 подхода по 15 раз).  Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса (2 подхода по 15 раз). Лежа на спине - сгибание ног в коленях (для укрепления мышц задней поверхности бедра) (2 подхода по 15 раз).  Лежа на животе, одновременное поднимание рук и ног «лодочка» (2 подхода по 15 раз). Приседания с отягощением (гантели, мешочки с песком 2-3 кг) с последующим быстрым выпрямлением (2 подхода по 15 раз). Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением (2 подхода по 15 раз). Приседание на одной ноге («пистолет») (2 подхода по 8-10 раз).  Упражнения на растяжку и восстановление  **Комплекс упражнений на растягивание**.  1. Растяжка «Кошка»  Повторить 10 раз.  2. Растяжка мышц спины  Задержаться на 30 секунд, повторить 3 раза.  3. Растяжка «Мостик»  Задержаться на 30 секунд, повторить 3 раза.  4. Растяжка с наклоном в сторону  Задержаться на 30 секунд.  Повторите в другую сторону.  5. Растяжка «Поза щенка»  Задержит на 30 секунд и медленно переходите в исходное положение.  Повторите 3 раза.  6. Растяжка с выпадом в сторону  Задержаться на 30 секунд.  Повторить 3 раза в каждую сторону.  7. Растяжка подколенных сухожилий сидя  Задержаться на 30 секунд.  Повторить 3 раза.  Примечание: если у вас болит поясница, будьте осторожны с этой растяжкой и избегайте дискомфорта в области спины.  8. Растяжка подколенных сухожилий с дополнительной нагрузкой  Задержаться на 30 секунд.  Повторить на другую ногу.  9. Поперечная растяжка сидя  Задержаться на 30 секунд.  10. Скручивание сидя | | 3 мин.    15 мин. | Соблюдать инструктаж по ТБ.  Выбрать место с соблюдением рабочего расстояния от окружающих предметов.  Обеспечить хорошее освещение и доступ свежего воздуха.  Упражнения выполнять на нескользком покрытии.  После выполнения задания гигиенические процедуры. |

Тренер – преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/