**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 по15-20 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 мин12 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 спиныЗадержаться на 30 секунд, повторить 3 раза.3. Растяжка «Мостик»Задержаться на 30 секунд, повторить 3 раза.4. Растяжка с наклоном в сторонуЗадержаться 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 сторонуЗадержаться на 30 секунд.Повторить 3 раза в каждую сторону.7. Растяжка подколенных сухожилий сидяЗадержаться 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 нагрузкойЗадержаться на 30 секунд.Повторить на другую ногу.9. Поперечная растяжка сидяЗадержаться 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 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/