МБОО ДО «ДЮСШ» МР «Усть-Майский улус (район)»

**План занятий дистанционного обучения (электронного и самостоятельного) по вольной борьбе для учебной группы:**

**СОГ-1,2 на период со 2 сентября по 30 сентября 2020 г.**

1. **Тренер – преподаватель:** Неустроев Александр Николаевич
2. **План занятий для учебной группы:** СО.
3. **Разделы подготовки:** Теоретические подготовка (ТП), общефизическая подготовка (ОФП), Специальная физическая подготовка (СФП), Избранный вид спорта (ИВС), Технико-тактическая подготовка и психологическая подготовка (ТТП и ПП), самостоятельная работа (СР), Другие виды спорта (ДВС).
4. **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь:** Хорошо проветриваемое помещение, соответствующее технике безопасности, для выполнения упражнений. Резиновый жгут, скакалка.
5. **Тренировочные дни:** 3 дня в неделю (Пн, Ср, Сб.).
6. **Продолжительность одного занятия:** 2 академических часа (один академический час занятий равен: 30 мин.)
7. **Занятия проводится с тренером – преподавателем через:** платформы для видео – мессенджер WhatsApp. Занятия проводятся самостоятельно через видеопросмотр материалов видеохостинга YouTube.
8. **Контроль выполнения материала занятий:** видеоотчет, устный опрос. Примечание: В случае проблемы с сети интернет занятия выполняется обучающимся самостоятельно с последующим предоставлением видеоотчета.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День недели** | **Разделы подготовки** | **Описание мероприятия** | **Дозировка** | **Ссылка** | **Время** | **Примечание** |
| 02.09.  2020 | Разминка | Упражнения на группы мышц |  |  | 20 мин |  |
| СФП | Упражнения для защиты ног, сбрасывания. | В течении 3 минут с перерывами 2 минуты 3 подхода |  | 10мин | Практика |
| ОФП | Приседание в выпаде | 15-20 раз (на каждую ногу) х 4-6 подходов  5 мин |  | 15 мин | Занятия через WhatsApp |
| Выпрыгивания вверх из полного приседа | 15-20 раз х 4-6 подходов  5 мин |  | 15 мин |
| 05.09.  2020 | ОФП | Прыжки через линию (гимнастическую палку) вперед-назад | 20-40 раз х 4-6 подходов  10 мин |  | 10 мин |  |
| Заминка | Упражнения на гибкость | 5 мин. |  | 20 мин | Практика |
| Теоретическая-тактическая подготовка | Прочитать и посмотреть материалы легендарного тренера ХХ века Д.Г.Миндиашвили. Просмотр мастер-класса от воспитанников Красноярской школы борьбы. |  | www.youtube.ru | 30 мин |  |
| 07.09.  2020 | Разминка | Упражнение с гирями. | По 20 раз каждой руки. 3 подхода. Отдых 1-2 минуты |  | 15 мин | Практика |
| ОФП | Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа | (по 15-20 сек) х 4-6 подходов  10 мин |  | 10мин | Занятия через WhatsApp |
| Подтягивание с тяжестью | По 5-8 раз х 4-6 подходов 10 мин |  | 10 мин |
| Прыжки через скакалку | 30-90 сек х 4-6 подходов  6 мин |  | 10 мин |
| Заминка | Упражнение на растягивание |  |  | 15 мин | Самостоят. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День недели** | **Разделы подготовки** | **Описание мероприятия** | **Дозировка** | **Ссылка** |  | **Примечание** |
| 09.09.  2020 | ТП | Знакомство с основными и утверждёнными правилами по вольной борьбе. | 20 мин | Ru.sport-wiki.org. | 20 мин | Практика |
| ОФП | Подтягивание | (максимальное количество раз за 15-20 сек) х 4-6 подходов |  | 15 мин | Занятия через WhatsApp |
| Приседание | (максимальное количество раз по 20) х 4-6 подходов |  | 10 мин |
| Заминка | Упражнение на растягивание |  |  | 15 мин | Самостоят. |
| 12.09.  2020 | ТП | «33 приёма по вольной борьбе в партере» часть 1. |  | <https://youtu.be/0qLbwGy7xJQ> | 20 мин |  |
| Разминка | Общая разминка:  Шаг на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | 10 мин |  | 10 мин |  |
| ОФП | Приседание в выпаде | 15-20 раз (на каждую ногу) х 4-6 подходов  10 мин |  | 10 мин | Занятия через WhatsApp |
| Заминка | Упражнение на растягивание |  |  | 20 мин |  |
| 14.09.  2020 | ТП | «33 приёма по вольной борьбе в партере» часть 2. |  | <https://youtu.be/0qLbwGy7xJQ> | 20 мин |  |
|  | Разминка | Подтягивание с отягощением  (набивной мяч, гантели,). | Возможность повторения не более 5-8 раз х 4-6 подходов  5 мин |  | 20 мин |  |
|  | Разминка | Прыжки через скакалку | 30-90 сек х 4-6 подходов  5 мин |  | 20 мин |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День недели** | **Разделы подготовки** | **Описание мероприятия** | **Дозировка** | **Ссылка** |  | **Примечание** |
| 16.09.  2020 | Практика | «Практика по самостраховке». |  | <https://zinfer.ru//000_uchebniki/05000sport/001_SPORTIVNAYa_BORBA_Galkovskogo_1968/099.htm> | 20 мин |  |
| Разминка | Общая разминка:  Шаг на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | 10 мин |  | 10 мин | Практик**а** |
| ОФП | Подтягивания | (по 15-20 раз) х 4-6 подходов  10 мин |  | 10 мин | Видеофрагмент от воспитанников |
| Заминка | Упражнение на растягивание |  |  | 20 мин | . |
| 19.09.  2020 | Практика | Упражнения для развития быстроты. | (по 15 раз в 2 подхода) | Ballplay.narod.ru | 20 мин | Занятия через WhatsApp |
| ОФП | Выпрыгивания вверх из полного приседа | 15 раз х 4-6 подходов |  | 10 мин | 1 любой видеофрагмент от воспитанников |
| Прыжки над линией ноги скрестно | 20 раз х 4-6 подходов |  | 10 мин |
| Лежа на спине – одновременный подъем прямых рук и ног | 15 раз (на каждую ногу) х 4 подхода |  | 10 мин |
| Заминка | Упражнение на растягивание |  |  | 10 мин | . |
| 21.09.  2020 | Теория | Просмотр фильма «Американский рестлер: Волшебник» (1980 года) |  | www.youtube.ru | 20 мин |  |
| ОФП  Заминка | Приседание в выпаде | 15-20 раз (на каждую ногу) х 4-6 подходов |  | 10 мин | 1 любой видеофрагмент от воспитанников |
| Лежа на животе – одновременный подъем прямых рук и ног  Упражнение на мышцы | 15-30 раз (на каждую ногу) х 4-6 подходов  6 мин. |  | 10 мин  20 мин |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День недели** | **Разделы подготовки** | **Описание мероприятия** | **Дозировка** | **Ссылка** |  | **Примечание** |
| 23.09.  2020 | Практика | Кувырки с переворотом, переворот вперед по 3 подхода с перерывом до 2 минут. | По 3-4 раза в 3 подхода с перерывом 2 минуты |  | **15 мин** | Занятия через WhatsApp. |
| Разминка | Общая разминка:  Шаг на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | 10 мин |  | **10 мин** |  |
| Тактическая – теоретическая подготовка | Просмотр и изучение видео материала.  (Проходы в ноги – как делать правильно и как ошибки делают новички. Грэпплинг и вольная борьба) | 9 мин. | https://youtu/be/PTMAVXKlnCs | 10 мин | Теория видеопросмотр |
| заминка | Упражнения на ноги |  |  | 25 мин |  |
| 26.09.  2020 | Специальные навыки | Требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий | 5 мин |  | 5 мин |  |
| ОФП | Подтягивания | (максимальное количество раз за 15-20 сек) х 4-6 подходов  10 мин |  | 10 мин | Занятия через WhatsApp. |
| Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа | (максимальное количество раз за 15-20 сек) х 4-6 подходов  10 мин |  | 10 мин | Занятия через WhatsApp. |
| Тактическая-теоретическая подготовка | Просмотр документального фильма «Страна борцов» |  | <https://youtu.be/vyK59KW5ns> | 35 мин |  |
| 28.09.  2020 | ОФП | Подтягивания и приседания | (максимальное количество раз за 15-20 сек) х 4-6 подходов  20 мин |  | 20 мин | Занятия через WhatsApp. |
|  |  | Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа | (максимальное количество раз за 15-20 сек) х 4-6 подходов  10 мин |  | 10 мин | Занятия через WhatsApp. |
|  | Тактическая-теоретическая подготовка | Чтение литературы о спортивных достижениях отечественных борцов | 10 мин |  | 10 мин |  |
| Заминка | Упражнения на группу мышц |  |  | 20 мин |  |
| 30.09.2020 | Специальные навыки | Требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий | 10 мин |  | 10 мин |  |
|  | ОФП | Подтягивания | (максимальное количество раз за 15-20 сек) х 4-6 подходов  15 мин |  | 15 мин | Занятия через WhatsApp. |
|  |  | Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа | (максимальное количество раз за 15-20 сек) х 4-6 подходов  15 мин |  | 15 мин | Занятия через WhatsApp. |
| Разминка | Упражнения на группу мышц |  |  | 20 мин |  |

План занятий подготовил тренер – преподаватель:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Неустроев Александр Николаевич\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

01.09.2020 год