МБОО ДО Усть-Майская ДЮСШ» «Усть-Майский Улус»

**План занятий дистанционного обучения (электронного и самостоятельного)**

**по мас-рестлингу для учебной группы: года обучения на период**

**с 1 марта по 31 марта 2021г.**

***1.Тренера - преподаватель:*** Шмойлов Роман Викторович

***2. План занятий для учебных групп:*** по мас-рестлингу года обучения.

***3.Разделы подготовки:*** Теоретические основы ФКиС (ТО ФКиС), общефизическая подготовка (ОФП), Вид спорта (ВС), специальные навыки (СН), самостоятельная работа (СР), аттестация (А).

***4. Требования к месту занятия, необходимый инвентарь:*** Хорошо проветриваемое помещение, соответствующее техники безопасности, для выполнения упражнений.

***5.Тренировочные дни:*** 3 дня (Понед,Среда,Пятница)

***6. Продолжительность одного занятия:*** 2 академических часа ( по 30 минут)

***7.* *Занятия проводится с тренером-преподавателем******через:*** платформы для видео-конференций Zoom, мессенджер WhatsApp и програмным обеспечением Skype. Занятия проводятся самостоятельно через видео просмотр материалов видео хостинга YouTube.

***8.Контроль выполнения материала занятий:*** видео отчет, устный опрос.

*Примечание:* В случае проблемы с сети интернет занятия выполняется обучающимся самостоятельно с последующим предоставлением виде отчета.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  недели | Разделы подготовки | Описание мероприятия | Дозировка | Ссылка | Примечание |
| **01.03** | **Специальные навыки** | Требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий | 60 мин |  | Инструктаж по мессенджер WhatsApp. |
| **Вид**  **Спорта**  **ОФП** | **1.Суставная разминка. Наклоны повороты головы, вращения плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны, вращения тазом, вынос бедра в сторону, вращения коленями и столпами. Выполняйте по 10 вращений в каждую сторону.** |  |  | **практика** |
| 2. Разогрев  Прыжки на месте на носках 30сек 3 подхода  Бег на месте 30 сек 3 подхода  3.Силовой блок  Отжимния классическая 10раз 3 подх  Жим гантелей на вверх 15 раз 3 подх  Приседания 20раз 3 подх  Подьем таза на одной ноге 10раз на каждую ногу 3 подх  Подьем корпуса на пресс 10 раз 3 подх  Планка классичесская 30 сек 3 подх  4. Растяжка  Все упражнения растяжки выполняетя 30 сек |  |  | Занятия через Zoom, WhatsApp, Skype. |
| **СФП** | **мас рестлингу правила через ютуб.** |  | [**https://youtu.be/5YfphVOOldc**](https://youtu.be/5YfphVOOldc) | **практика** |
| **03.03** | **Вид**  **Спорта**  **ОФП** | * Суставная тренирока * Разогрев * Круговая тенировка №1 Делайте упражнения в размеренном темпе старайтесь не остонавливатся и свести отдых к минимому. Выполняйте 6 кругов следующие упражнения   5 отжимний  10 подьем корпуса в пресс   * Приседания   4.Круговая тренировка №2 Это тренировка выполняетс на время по протоколу Табата. Вы выполняете столько упражении,сколько сможете за 20 сек, затем 10 сек отдыхаете.  Берпи  Скалолаз  Приседаня  Растяжка | 60 мин |  | практика |
| **05.03** | **Теоретические основы ФКиС** | Соревнования Абсалютный чемпонат РС(Я). | 50 мин | <https://youtu.be/fyb0ze7YYB8> | теория видеопросмотр |
| **Вид**  **спорта** | Суставня разминка, растяжка | 10 мин |  | практика |
| **08.3** | **Вид**  **спорта** | * Суставная Разминка * Разогрев * Силовой блок Обратная отжимания 10 раз 3 подход Выпады 10 раз 3 подход Махи гантелями 10раз 3 подход Подьем таза с опорой на лавку 10 раз 3 подход Подьем ног на пресс 20 раз 3 подход Лодочка 10 раз 3подх * Растяжка | 40 мин |  | практика |
| СФП (специальная физическая подготовка) 1 Сидя стойка мас рестлера толчок ногами  2 приемы скручивания и ушниский |  |  | практика |
| **ОФП** | **Идеальная спина. Упражнения для мышц спины (повторить каждое упражнения по 10 раз).** | **20:00** | [**https://youtu.be/if9w53t0AUQ**](https://youtu.be/if9w53t0AUQ) | **практика** |
| **10.03** | **Вид**  **спорта** | * Суставная разминка * Разогрев * Круговая тенировка №1 Делайте упражнения в размеренном темпе старайтесь не остонавливатся и свести отдых к минимому. Выполняйте 6 кругов следующие упражнения   5 отжимний широким хватом  5 обратным хватом   * подьем корпуса в пресс   10 приседании с выпригиванием  4.Круговая тренировка №2 Это тренировка выполняется на время по протоколу Табата. Вы выполняете столько упражении,сколько сможете за 30 сек, затем 30 сек отдыхаете.  Берпи  Прыжки через скакалку  Скалолаз  Чередования ног выпаде   * Растяжка | 60 мин | <https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q> | практика |
| **12.03** | **Вид**  **спорта** | Чемпионат России среди юношей 2000-2001 г.р | 60мин | <https://youtu.be/fyb0ze7YYB8> |  |
| **15.03** | **Вид**  **спорта** | Требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий | 60 мин |  | Инструктаж по мессенджер WhatsApp. |
| 1.Суставная разминка. Наклоны повороты головы, вращения плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны, вращения тазом, вынос бедра в сторону, вращения коленями и столпами. Выполняйте по 10 вращений в каждую сторону.  2. Разогрев  Прыжки на месте на носках 30сек 3 подхода  Бег на месте 30 сек 3 подхода  3.Силовой блок  Отжимния классическая 10раз 3 подход  Жим гантелей на вверх 15 раз 3 подход  Приседания 20раз 3 подход  Подьем таза на одной ноге 10раз на каждую ногу 3 подход  Подьем корпуса на пресс 10 раз 3 подход  Планка классичесская 30 сек 3 подход  4. Растяжка  Все упражнения растяжки выполняетя 30 сек |  |  |  |
| **СФП: Гимнастика для глаз. Как улучшить зрение. Зарядка для глаз в любое время** |  | [**https://youtu.be/sS5AWdHjg2w**](https://youtu.be/sS5AWdHjg2w) | **практика** |
| 5 супер простых упражнений для широкой и сильной спины. |  | <https://youtu.be/LOyUGVAraZY> | теория видеопросмотр |
| **17.03** | **Вид**  **спорта** | * Суставная тренирока * Разогрев * Круговая тенировка №1 Делайте упражнения в размеренном темпе старайтесь не остонавливатся и свести отдых к минимому. Выполняйте 6 кругов следующие упражнения   5 отжимний   * одьем корпуса в пресс   15 приседании  4.Круговая тренировка №2 Это тренировка выполняется на время по протоколу Табата. Вы выполняете столько упражнения, сколько сможете за 20 сек, затем 10 сек отдыхаете.  Берпи  Скалолаз  Приседаня   * Растяжка | 60 мин | <https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q> | практика |
| **19.03** | **Вид**  **спорта** | * Суставная Разминка * Разогрев * Силовой блок Обратная отжимания 10 раз 3 подход Выпады 10 раз 3 подход Махи гантелями 10раз 3 подх Подьем таза с опорой на лавку 10 раз 3 подх Подьем ног на пресс 20 раз 3 подход Лодочка 10 раз 3подх * Растяжка | 60 мин |  | практически. |
|  |  |  |  |
| **22.03** | **Вид**  **спорта** | Требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий | 60 мин |  |
| 1.Суставная разминка. Наклоны повороты головы, вращения плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны, вращения тазом, вынос бедра в сторону, вращения коленями и столпами. Выполняйте по 10 вращений в каждую сторону.  2. Разогрев  Прыжки на месте на носках 30сек 3 подхода  Бег на месте 30 сек 3 подхода  3.Силовой блок  Отжимния классическая 10раз 3 подход  Жим гантелей на вверх 15 раз 3 подход  Приседания 20раз 3 подход  Подьем таза на одной ноге 10раз на каждую ногу 3 подход  Подьем корпуса на пресс 10 раз 3 подход  Планка классичесская 30 сек 3 подход  4. Растяжка  Все упражнения растяжки выполняетя 30 сек |  |  |
| **СФП: Гимнастика для глаз. Как улучшить зрение. Зарядка для глаз в любое время** |  | [**https://youtu.be/sS5AWdHjg2w**](https://youtu.be/sS5AWdHjg2w) |
| 5 супер простых упражнений для широкой и сильной спины. |  | <https://youtu.be/LOyUGVAraZY> |
| **24.03** | **Вид**  **спорта** | * Суставная тренирока * Разогрев * Круговая тенировка №1 Делайте упражнения в размеренном темпе старайтесь не остонавливатся и свести отдых к минимому. Выполняйте 6 кругов следующие упражнения   5 отжимний   * одьем корпуса в пресс   15 приседании  4.Круговая тренировка №2 Это тренировка выполняется на время по протоколу Табата. Вы выполняете столько упражнения, сколько сможете за 20 сек, затем 10 сек отдыхаете.  Берпи  Скалолаз  Приседаня   * Растяжка | 60 мин | <https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q> |
| **26.03** | **Вид**  **спорта** | * Суставная Разминка * Разогрев * Силовой блок Обратная отжимания 10 раз 3 подход Выпады 10 раз 3 подход Махи гантелями 10раз 3 подх Подьем таза с опорой на лавку 10 раз 3 подх Подьем ног на пресс 20 раз 3 подход Лодочка 10 раз 3подх * Растяжка | 60 мин |  |
| **29.03** | **Вид спорта** | - Сустовная разминка  - Разогрев  - Силовой блок  - Отжимание 15 раз 3 подхода  - Подьем таза с опорой на лавку 10 раз по 3 подхода |  |  |
| **31.03** | **Вид спорта** | - сустовная разминка  -разогрев  -силовой блок  -отжимание 15 раз по 3 подхода  -подьем таза с опорой на лавку 10 раз по 3 подхода |  |  |

**Тренер-преподаватель Шмойлов Р.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**01.03.2021г**