**Перспективный план учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе для дистанционного обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **занятия** | **УТГ-1**  **Тренера-преподаватели:**  - Воробей В.П. | **УТГ-3**  **Тренера-преподаватели:**  - Суродин М.А. | **УТГ-4, УТГ-5**  **Тренера-преподаватели:**  - Головлев В.Б.  - Воробей В.П. |
| **1 занятие** | **1.Общая и специальная разминка 15-20 мин**  **Выполнение каждого упражнения – 30 секунд**  **Перерывы между упражнениями 30-45 секунд**  - ходьба на месте  - бег на месте  - бег на месте с высоким подниманием бедра, захлестыванием голеностопов назад  - подскоки с круговым вращением рук вперед, назад  - круговые движения шеей вправо, влево  - наклоны головы  - круговые движения туловищем (руки на пояс)  - круговые движения тазом  - наклоны вперед  - приседания (угол 90 градусов) 2х15  - отжимания от пола 2х20  - упражнение на пресс (складка) 2х15  - упражнение для мышц спины (на животе, руки за голову, прогибаясь смотрим наверх) 2х10  - работа с борцовской резиной  - упражнения на растягивание (сидя, ноги врозь, складка, бабочка, скручивания)  **Изучение теоретического материала**  - Изучение информации «Официальные весовые категории в спортивной борьбе»  <https://sudact.ru/law/pravila-vida-sporta-sportivnaia-borba-utv-prikazom/chast-i/glava-1/statia-7/> | **1.Общая и специальная разминка 15-20 мин**  **Выполнение каждого упражнения – 30 секунд**  **Перерывы между упражнениями 30-45 секунд**  - ходьба на месте  - бег на месте  - бег на месте с высоким подниманием бедра, захлестыванием голеностопов назад  - подскоки с круговым вращением рук вперед, назад  - круговые движения шеей вправо, влево  - наклоны головы  - круговые движения туловищем (руки на пояс)  - круговые движения тазом  - наклоны вперед  - приседания (угол 90 градусов) 2х15  - отжимания от пола 2х20  - упражнение на пресс (складка) 2х15  - упражнение для мышц спины (на животе, руки за голову, прогибаясь смотрим наверх) 2х10  - работа с борцовской резиной  - упражнения на растягивание (сидя, ноги врозь, складка, бабочка, скручивания)  **Изучение теоретического материала**  - Изучение информации «Федерация спортивной борьбы России»  <http://wrestrus.ru/federation/inform/> | **1.Общая и специальная разминка 15-20 мин**  **Выполнение каждого упражнения – 30 секунд**  **Перерывы между упражнениями 30-45 секунд**  - ходьба на месте  - бег на месте  - бег на месте с высоким подниманием бедра, захлестыванием голеностопов назад  - подскоки с круговым вращением рук вперед, назад  - круговые движения шеей вправо, влево  - наклоны головы  - круговые движения туловищем (руки на пояс)  - круговые движения тазом  - наклоны вперед  - приседания (угол 90 градусов) 2х15  - отжимания от пола 2х20  - упражнение на пресс (складка) 2х15  - упражнение для мышц спины (на животе, руки за голову, прогибаясь смотрим наверх) 2х10  - работа с борцовской резиной  - упражнения на растягивание (сидя, ноги врозь, складка, бабочка, скручивания)  **Изучение теоретического материала**  - Изучение информации «Самые титулованные борцы вольного стиля  <http://dussh-5.ru/sport/borba/istoriya> |
| **2 занятие** | **1.Общая и специальная разминка 15-20 мин**  **Выполнение каждого упражнения – 30 секунд**  **Перерывы между упражнениями 30-45 секунд**  - ходьба на месте  - бег на месте  - бег на месте с высоким подниманием бедра, захлестыванием голеностопов назад  - подскоки с круговым вращением рук вперед, назад  - круговые движения шеей вправо, влево  - наклоны головы  - круговые движения туловищем (руки на пояс)  - круговые движения тазом  - наклоны вперед  - переходы справой ноги на левую  **2. Круговая тренировка 5х4 каждое упражнение выполняется по 10 раз (отдых между кругами 30 секунд)**  - отжимания  - лягушка  - складка  - выпады  - упражнения на растягивание (сидя, ноги врозь, складка, бабочка, скручивания)  **Теоретическая подготовка**  - правила безопасности на занятиях по борьбе  <http://volnaya-borba.kh.ua/v-pomoshh-prepodavatelyam-i-treneram/instrukciya-po-texnike-bezopasnosti-pri-zanyatiyax-borboj/> | **1.Общая и специальная разминка 15-20 мин**  **Выполнение каждого упражнения – 30 секунд**  **Перерывы между упражнениями 30-45 секунд**  - ходьба на месте  - бег на месте  - бег на месте с высоким подниманием бедра, захлестыванием голеностопов назад  - подскоки с круговым вращением рук вперед, назад  - круговые движения шеей вправо, влево  - наклоны головы  - круговые движения туловищем (руки на пояс)  - круговые движения тазом  - наклоны вперед  - переходы справой ноги на левую  **2. Круговая тренировка 6х4 каждое упражнение выполняется по 10 раз (отдых между кругами 30 секунд)**  - отжимания  - лягушка  - складка  - выпады  - упражнения на растягивание (сидя, ноги врозь, складка, бабочка, скручивания)  **Теоретическая подготовка**  - правила безопасности на занятиях по борьбе  <http://volnaya-borba.kh.ua/v-pomoshh-prepodavatelyam-i-treneram/instrukciya-po-texnike-bezopasnosti-pri-zanyatiyax-borboj/> | **1.Общая и специальная разминка 15-20 мин**  **Выполнение каждого упражнения – 30 секунд**  **Перерывы между упражнениями 30-45 секунд**  - ходьба на месте  - бег на месте  - бег на месте с высоким подниманием бедра, захлестыванием голеностопов назад  - подскоки с круговым вращением рук вперед, назад  - круговые движения шеей вправо, влево  - наклоны головы  - круговые движения туловищем (руки на пояс)  - круговые движения тазом  - наклоны вперед  - переходы справой ноги на левую  **2. Круговая тренировка 6х4 каждое упражнение выполняется по 10 раз (отдых между кругами 30 секунд)**  - отжимания  - лягушка  - складка  - выпады  - упражнения на растягивание (сидя, ноги врозь, складка, бабочка, скручивания)  **Теоретическая подготовка**  - правила безопасности на занятиях по борьбе  <http://volnaya-borba.kh.ua/v-pomoshh-prepodavatelyam-i-treneram/instrukciya-po-texnike-bezopasnosti-pri-zanyatiyax-borboj/> |
| **3 занятие** | **Идеомоторная и психологическая подготовка**  - Просмотр художественного фильма «Дангал»  <https://www.kinopoisk.ru/film/970882/> | **Идеомоторная и психологическая подготовка**  - Просмотр художественного фильма «Дангал»  <https://www.kinopoisk.ru/film/970882/> | **Идеомоторная и психологическая подготовка**  - Просмотр художественного фильма «Дангал»  <https://www.kinopoisk.ru/film/970882/> |
| **4 занятие** | **1.Общая и специальная разминка 15-20 мин**  **Выполнение каждого упражнения – 30 секунд**  **Перерывы между упражнениями 30-45 секунд**  - ходьба на месте  - бег на месте  - бег на месте с высоким подниманием бедра, захлестыванием голеностопов назад  - подскоки с круговым вращением рук вперед, назад  - круговые движения шеей вправо, влево  - наклоны головы  - круговые движения туловищем (руки на пояс)  - круговые движения тазом  - наклоны вперед  - в стойке борца передвижения (вперед, назад, вправо, влево)  - имитация прохода в две ноги (из стойки борца)  - имитация подворота для броска через бедро  - работа с борцовской резиной  - упражнения на растягивание (сидя, ноги врозь, складка, бабочка, скручивания)  **Выполнение теоретического задания**  - Бувайсар Сайтиев и его лучшие схватки <https://www.sport-express.ru/wrestling/freestyle/reviews/853895/> | **1.Общая и специальная разминка 15-20 мин**  **Выполнение каждого упражнения – 30 секунд**  **Перерывы между упражнениями 30-45 секунд**  - ходьба на месте  - бег на месте  - бег на месте с высоким подниманием бедра, захлестыванием голеностопов назад  - подскоки с круговым вращением рук вперед, назад  - круговые движения шеей вправо, влево  - наклоны головы  - круговые движения туловищем (руки на пояс)  - круговые движения тазом  - наклоны вперед  - в стойке борца передвижения (вперед, назад, вправо, влево)  - имитация прохода в две ноги (из стойки борца)  - имитация подворота для броска через бедро  - работа с борцовской резиной  - упражнения на растягивание (сидя, ноги врозь, складка, бабочка, скручивания)  **Выполнение теоретического задания**  **-** Просмотр финалов Чемпионата Европы по вольной борьбе 2020 года  [https://matchtv.ru/edinoborstva/matchtvvideo\_NI1150008\_translation\_Chempionat\_Jevropy\_Volnaja\_borba\_Finaly - Чемпионат Европы 2020](https://matchtv.ru/edinoborstva/matchtvvideo_NI1150008_translation_Chempionat_Jevropy_Volnaja_borba_Finaly%20-%20%20Чемпионат%20Европы%202020) | **1.Общая и специальная разминка 15-20 мин**  **Выполнение каждого упражнения – 30 секунд**  **Перерывы между упражнениями 30-45 секунд**  - ходьба на месте  - бег на месте  - бег на месте с высоким подниманием бедра, захлестыванием голеностопов назад  - подскоки с круговым вращением рук вперед, назад  - круговые движения шеей вправо, влево  - наклоны головы  - круговые движения туловищем (руки на пояс)  - круговые движения тазом  - наклоны вперед  - в стойке борца передвижения (вперед, назад, вправо, влево)  - имитация прохода в две ноги (из стойки борца)  - имитация подворота для броска через бедро  - работа с борцовской резиной  - упражнения на растягивание (сидя, ноги врозь, складка, бабочка, скручивания)  **Выполнение теоретического задания**  - Бувайсар Сайтиев и его лучшие схватки <https://www.sport-express.ru/wrestling/freestyle/reviews/853895/> |
| **5 занятие** | **1.Общая и специальная разминка 15-20 мин**  **Выполнение каждого упражнения – 30 секунд**  **Перерывы между упражнениями 30-45 секунд**  - ходьба на месте  - бег на месте  - бег на месте с высоким подниманием бедра, захлестыванием голеностопов назад  - подскоки с круговым вращением рук вперед, назад  - круговые движения шеей вправо, влево  - наклоны головы  - круговые движения туловищем (руки на пояс)  - круговые движения тазом  - наклоны вперед  - переходы справой ноги на левую  **Круговая тренировка 5х4 каждое упражнение выполняется по 10 раз (отдых между кругами 30 секунд)**  - отжимания  - лягушка  - складка  - выпады  - упражнения на растягивание (сидя, ноги врозь, складка, бабочка, скручивания) | **1.Общая и специальная разминка 15-20 мин**  **Выполнение каждого упражнения – 30 секунд**  **Перерывы между упражнениями 30-45 секунд**  - ходьба на месте  - бег на месте  - бег на месте с высоким подниманием бедра, захлестыванием голеностопов назад  - подскоки с круговым вращением рук вперед, назад  - круговые движения шеей вправо, влево  - наклоны головы  - круговые движения туловищем (руки на пояс)  - круговые движения тазом  - наклоны вперед  - переходы справой ноги на левую  **Круговая тренировка 6х4 каждое упражнение выполняется по 10 раз (отдых между кругами 30 секунд)**  - отжимания  - лягушка  - складка  - выпады  - упражнения на растягивание (сидя, ноги врозь, складка, бабочка, скручивания) | **1.Общая и специальная разминка 15-20 мин**  **Выполнение каждого упражнения – 30 секунд**  **Перерывы между упражнениями 30-45 секунд**  - ходьба на месте  - бег на месте  - бег на месте с высоким подниманием бедра, захлестыванием голеностопов назад  - подскоки с круговым вращением рук вперед, назад  - круговые движения шеей вправо, влево  - наклоны головы  - круговые движения туловищем (руки на пояс)  - круговые движения тазом  - наклоны вперед  - переходы справой ноги на левую  **Круговая тренировка 6х4 каждое упражнение выполняется по 10 раз (отдых между кругами 30 секунд)**  - отжимания  - лягушка  - складка  - выпады  - упражнения на растягивание (сидя, ноги врозь, складка, бабочка, скручивания) |
| **6 занятие** | **Идеомоторная подготовка, теоретическое задание**  **-** Просмотр финалов Чемпионата Европы по вольной борьбе 2020 года  [https://matchtv.ru/edinoborstva/matchtvvideo\_NI1150008\_translation\_Chempionat\_Jevropy\_Volnaja\_borba\_Finaly - Чемпионат Европы 2020](https://matchtv.ru/edinoborstva/matchtvvideo_NI1150008_translation_Chempionat_Jevropy_Volnaja_borba_Finaly%20-%20%20Чемпионат%20Европы%202020) | **Идеомоторная подготовка, теоретическое задание**  - Бувайсар Сайтиев и его лучшие схватки <https://www.sport-express.ru/wrestling/freestyle/reviews/853895/> | **Идеомоторная подготовка, теоретическое задание**  **-** Просмотр финалов Чемпионата Европы по вольной борьбе 2020 года  [https://matchtv.ru/edinoborstva/matchtvvideo\_NI1150008\_translation\_Chempionat\_Jevropy\_Volnaja\_borba\_Finaly - Чемпионат Европы 2020](https://matchtv.ru/edinoborstva/matchtvvideo_NI1150008_translation_Chempionat_Jevropy_Volnaja_borba_Finaly%20-%20%20Чемпионат%20Европы%202020) |