**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%20%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82%20%D0%95%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%BF%D1%8B%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%20%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82%20%D0%95%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%BF%D1%8B%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%20%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82%20%D0%95%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%BF%D1%8B%202020) |