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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****занятия** | **УТГ-1, УТГ-2**- Храмов А.Л.- Аникин А.Б.- Хачатуров А.С.- Вергазов А.В.- Юсупов Р.Н. | **УТГ-3****-** Мельников А.Н. |  **УТГ-5****-** Храмов А.Л. |
| **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) 2х15- работа со спортивной 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) 3х20- отжимания от пола 3х20- упражнение на пресс (складка) 2х25- упражнение для мышц спины (на животе, руки за голову, прогибаясь смотрим наверх) 3х15- работа со спортивной 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) 3х20- отжимания от пола 3х20- упражнение на пресс (складка) 2х25- упражнение для мышц спины (на животе, руки за голову, прогибаясь смотрим наверх) 3х15- работа со спортивной резиной- упражнения на растягивание (сидя, ноги врозь, складка, бабочка, скручивания)**Изучение теоретического материала**- Изучение информации «Самые титулованные борцы в греко-римской борьбе[https://ru.wikipedia.org/wiki/Греко-римская\_борьба#Самые\_титулованные\_борцы\_греко-римского\_стиля](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE-%D1%80%D0%B8%D0%BC%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B0#Самые_титулованные_борцы_греко-римского_стиля)  |
| **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 с правой ноги на левую**2. Круговая тренировка 4х4 каждое упражнение выполняется по 10 раз (отдых между кругами 30 секунд)**- отжимания- лягушка- складка- выпады- упражнения на растягивание (сидя, ноги врозь, складка, бабочка, скручивания)**3. Теоретическая подготовка**- изучение информации «Самые титулованные борцы греко-римского стиля»[https://ru.wikipedia.org/wiki/Греко-римская\_борьба#Самые\_титулованные\_борцы\_греко-римского\_стиля](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE-%D1%80%D0%B8%D0%BC%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B0#Самые_титулованные_борцы_греко-римского_стиля) | **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 с правой 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)**3. Теоретическая подготовка**- изучение информации «Самые титулованные борцы греко-римского стиля»[https://ru.wikipedia.org/wiki/Греко-римская\_борьба#Самые\_титулованные\_борцы\_греко-римского\_стиля](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE-%D1%80%D0%B8%D0%BC%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B0#Самые_титулованные_борцы_греко-римского_стиля) | **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 с правой 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)**3. Теоретическая подготовка**- изучение информации «Самые титулованные борцы греко-римского стиля»[https://ru.wikipedia.org/wiki/Греко-римская\_борьба#Самые\_титулованные\_борцы\_греко-римского\_стиля](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE-%D1%80%D0%B8%D0%BC%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B0#Самые_титулованные_борцы_греко-римского_стиля) |
| **3 занятие** | **Идеомоторная и психологическая подготовка**- Просмотр художественного фильма «Иван Поддубный»<https://www.youtube.com/watch?v=MS439iq-yUs> | **Идеомоторная и психологическая подготовка**- Просмотр художественного фильма «Иван Поддубный»<https://www.youtube.com/watch?v=MS439iq-yUs> | **Идеомоторная и психологическая подготовка**- Просмотр художественного фильма «Иван Поддубный»<https://www.youtube.com/watch?v=MS439iq-yUs> |
| **4 занятие** | **1.Общая и специальная разминка 15-20 мин****Выполнение каждого упражнения – 30 секунд****Перерывы между упражнениями 30-45 секунд**- ходьба на месте (на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы)- 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 подворота для броска через бедро- имитация подворота для броска «кочерга» Имитация подворота для броска «вертушка»- упражнения на растягивание (сидя, ноги врозь, складка, бабочка, скручивания)**Выполнение теоретического задания**- Просмотр мастер-класса Мишина А.В<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16290493377477306096&from=tabbar&reqid=1585050170740036-1219626050987233456200113-vla1-2392-V&suggest_reqid=231257799150900957901822871365925&text=алексей+мишин+греко-римская+борьба+олимпиада> | **1.Общая и специальная разминка 15-20 мин****Выполнение каждого упражнения – 30 секунд****Перерывы между упражнениями 30-45 секунд**- ходьба на месте (на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы)- 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 подворота для броска через бедро- имитация подворота для броска «кочерга» Имитация подворота для броска «вертушка»- упражнения на растягивание (сидя, ноги врозь, складка, бабочка, скручивания)**Выполнение теоретического задания**- Просмотр мастер-класса Мишина А.В<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16290493377477306096&from=tabbar&reqid=1585050170740036-1219626050987233456200113-vla1-2392-V&suggest_reqid=231257799150900957901822871365925&text=алексей+мишин+греко-римская+борьба+олимпиада> | **1.Общая и специальная разминка 15-20 мин****Выполнение каждого упражнения – 30 секунд****Перерывы между упражнениями 30-45 секунд**- ходьба на месте (на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы)- 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 подворота для броска через бедро- имитация подворота для броска «кочерга» Имитация подворота для броска «вертушка»- упражнения на растягивание (сидя, ноги врозь, складка, бабочка, скручивания)**Выполнение теоретического задания**- Просмотр мастер-класса Мишина А.В<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16290493377477306096&from=tabbar&reqid=1585050170740036-1219626050987233456200113-vla1-2392-V&suggest_reqid=231257799150900957901822871365925&text=алексей+мишин+греко-римская+борьба+олимпиада> |
| **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 греко-римской борьбе 2020 года<https://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/edinoborstva/spbvideo_NI1149705_translation_Chempionat__Jevropy_Greko_rimskaja_borba_Finaly>  | **Идеомоторная подготовка, теоретическое задание****-** Просмотр финалов Чемпионата Европы по греко-римской борьбе 2020 года<https://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/edinoborstva/spbvideo_NI1149705_translation_Chempionat__Jevropy_Greko_rimskaja_borba_Finaly>  | **Идеомоторная подготовка, теоретическое задание****-** Просмотр финалов Чемпионата Европы по греко-римской борьбе 2020 года<https://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/edinoborstva/spbvideo_NI1149705_translation_Chempionat__Jevropy_Greko_rimskaja_borba_Finaly>  |