**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> |
| **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> | **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> | **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> |
| **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> |