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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **занятия** | **ГНП-1**  **Тренера-преподаватели:**  - Суродин М.А.  - Головлев В.Б. | **ГНП-2**  **Тренера-преподаватели:**  **-** Лукина Е.И. | **ГНП-3**  **Тренера-преподаватели:**  - Суродин М.А. |
| **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  - **Наклоны в разные стороны.**  Стоя в исходном положении ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполнить по несколько наклонов в стороны, а затем вперед и назад (по 5 раз в каждую сторону).  **- Наклоны вперед, касаясь руками пола.**  Исходное положение: ноги вместе, руки вдоль туловища, сделать 10 наклонов вперед, стараясь коснуться ладонями пола, при этом колени держать прямыми.  **- Складка на полу.**  Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе и вытянуты вперед, сделать наклон вперед и потянуться руками к носочкам, при этом колени держать прямыми (10 раз).  **- «Бабочка».**  Исходное положение: сидя на полу, выполнить упражнение бабочка, согнув ноги, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Сделать наклон вперед и потянуться носом к носочкам (10 раз).  **- Приседания.**  Исходное положение: ноги вместе, руки подняты вперед, сделать 15 приседаний вниз-вверх (2 подхода по 15 раз, между подходами отдых 30 секунд).  **- Равновесие на двух ногах.**  Исходное положение: стоя ноги вместе, руки подняты вверх, встать на носочки и постараться устоять как можно дольше, не сходя с места. Для выполнения этого задания все мышцы тела должны быть максимально напряжены, руками тянуться в потолок, а глазами смотреть в одну точку перед собой, чтобы не терять равновесие.  **- Поднимание и опускание на спину (пресс)**  Исходное положение: сидя на полу, зафиксировать ноги под диваном или их должны держать родители, ладони скрещены на затылке. Медленно выполнить опускание на спину, держа все время голову на груди, а затем подняться в исходное положение без помощи рук (15-20 раз по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха). Если ребенку будет тяжело подниматься, держа руки за головой, то задание можно облегчить, вытянув их перед собой.  **- Лежа поднимание ног.**  Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимание прямых ног вверх до вертикального положения и медленное опускание вниз. Ноги обязательно должны быть натянутыми и напряженными (15 раз по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха).  **- Поднимание спины наверх.**  Исходное положение: лежа на полу на животе, ноги зафиксировать под диваном или их должны держать родители, ладони скрещены на затылке. Выполнить поднимание спины от пола до максимально возможного уровня, затем медленно опуститься в исходное положение и сразу повторить задание. При выполнении упражнения глаза должны смотреть вниз. Повторить 15 раз по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха.  **- Планка.**  Исходное положение: упор, лежа на полу, т.е. упереться прямыми руками и ногами в пол, так чтобы тело было параллельно полу, плечи стояли точно над ладонями, спина немного округлена, ноги вместе. Зафиксировать это положение на 20-30 секунд и следить за тем, чтобы положение тела не изменялось. Повторить задание несколько подходов.  **- Складки ноги вместе и врозь при помощи родителей.**  Мы повторяем то же самое упражнение, которое ребенок делал на разминке, но уже при помощи родителей, которые будут давить на спину. Обязательно следите, чтобы ноги были прямыми и не переусердствуйте с давлением. (10 раз по 2 подхода).  **- Шпагат на правую, а затем на левую ногу.**  Спереди нога должна быть прямая и стоять точно на пятке, а задняя нога стоять на колене, пятка обязательно смотрит в потолок. Руки стоят по бокам. Следите за тем, чтобы ребенок не разворачивался и не заваливался на одну сторону. Помогайте ему сохранять правильное положение, при этом немного надавливая на переднюю ногу на колено, и на заднюю на бедро. Выполнять шпагат 30 секунд на каждую ногу по 2-3 подхода. | **1.Общая и специальная разминка 15-20 мин**  **Выполнение каждого упражнения – 30 секунд**  **Перерывы между упражнениями 30-45 секунд**  - ходьба на месте (на носках, на пятках)  - бег на месте  - бег на месте с высоким подниманием бедра, захлестыванием голеностопов назад (касаемся ягодиц)  - круговые движения шеей вправо, влево  - наклоны головы (вперед, назад, вправо, влево)  - круговые движения туловищем (руки на пояс)  - круговые движения тазом (руки на пояс)  - наклоны вперед  - в упоре лежа на коленях (вытягивам разноименные ногу и руку, стоим 30 секунд)  - планка на прямых руках – 2х30 секунд  - планка на локтях – 2х30 секунд  - в стойке борца передвижения (вперед, назад, вправо, влево)  - имитация отбрасывания ног в стойке борца (передней, задней, двух)  - подьем туловища (пресс) 2х15  - подъем ног (пресс) 2х15  - отжимания от пола 3х10  - приседания 3х15  - упражнения на растягивания (складка, наклоны, бабочка, скручивания)  **2. Выполнение теоретического задания**  **-** Изучение «История возникновения и развития вольной борьбы в России»  <https://ru.wikipedia.org/wiki/Вольная_борьба> | **1.Общая и специальная разминка 15-20 мин**  **Выполнение каждого упражнения – 30 секунд**  **Перерывы между упражнениями 30-45 секунд**  - ходьба на месте (на носках, на пятках)  - бег на месте  - бег на месте с высоким подниманием бедра, захлестыванием голеностопов назад (касаемся ягодиц)  - круговые движения шеей вправо, влево  - наклоны головы (вперед, назад, вправо, влево)  - круговые движения туловищем (руки на пояс)  - круговые движения тазом (руки на пояс)  - наклоны вперед  - в упоре лежа на коленях (вытягивам разноименные ногу и руку, стоим 30 секунд)  - планка на прямых руках – 2х30 секунд  - планка на локтях – 2х30 секунд  - в стойке борца передвижения (вперед, назад, вправо, влево)  - имитация отбрасывания ног в стойке борца (передней, задней, двух)  - подьем туловища (пресс) 2х15  - подъем ног (пресс) 2х15  - отжимания от пола 3х10  - приседания 3х15  - упражнения на растягивания (складка, наклоны, бабочка, скручивания)  **2. Выполнение теоретического задания**  **-** Изучение «История возникновения и развития вольной борьбы в России»  <https://ru.wikipedia.org/wiki/Вольная_борьба> |
| **2 занятие** | **Идеомоторная подготовка, теоретическое задание**  **-** Изучение информации «История возникновения и развития вольной борьбы в России»  <https://ru.wikipedia.org/wiki/Вольная_борьба> | **Идеомоторная подготовка, теоретическое задание**  **-** просмотр художественного фильма «Дангал»  <https://www.kinopoisk.ru/film/970882/> | **Идеомоторная подготовка, теоретическое задание**  **-** просмотр художественного фильма «Дангал»  <https://www.kinopoisk.ru/film/970882/> |
| **3 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  - махи ногами вверх, руки перед собой, касаемся носками ладоней  - махи ногами в сторону, ноги на ширине плеч, руками держимся за опору, правой и левой по 15 раз на каждую ногу  - **Наклоны в разные стороны.**  Стоя в исходном положении ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполнить по несколько наклонов в стороны, а затем вперед и назад (по 5 раз в каждую сторону).  **- Наклоны вперед, касаясь руками пола.**  Исходное положение: ноги вместе, руки вдоль туловища, сделать 10 наклонов вперед, стараясь коснуться ладонями пола, при этом колени держать прямыми.  **- Складка на полу.**  Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе и вытянуты вперед, сделать наклон вперед и потянуться руками к носочкам, при этом колени держать прямыми (10 раз).  **- «Бабочка».**  Исходное положение: сидя на полу, выполнить упражнение бабочка, согнув ноги, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Сделать наклон вперед и потянуться носом к носочкам (10 раз).  **- Складка на полу ноги врозь.**  Исходное положение: сидя на полу, ноги широко разведены в стороны, сделать наклоны вперед с вытянутыми руками, при этом колени обязательно держать прямыми (10 раз).  **- Равновесие на двух ногах.**  Исходное положение: стоя ноги вместе, руки подняты вверх, встать на носочки и постараться устоять как можно дольше, не сходя с места. Для выполнения этого задания все мышцы тела должны быть максимально напряжены, руками тянуться в потолок, а глазами смотреть в одну точку перед собой, чтобы не терять равновесие.  **Равновесие на одной ноге по 10 секунд.**  Исходное положение: руки держать на поясе, спину прямой, с места сходить нельзя, глазами смотреть в одну точку перед собой.  **- Поднимание и опускание на спину (пресс)**  Исходное положение: сидя на полу, зафиксировать ноги под диваном или их должны держать родители, ладони скрещены на затылке. Медленно выполнить опускание на спину, держа все время голову на груди, а затем подняться в исходное положение без помощи рук (15-20 раз по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха). Если ребенку будет тяжело подниматься, держа руки за головой, то задание можно облегчить, вытянув их перед собой.  **- «Лодочка на спине».**  Исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты наверх. Одновременно оторвать от пола на 30 градусов голову с руками и ноги, держать 10 секунд по 2 подхода. При выполнении упражнения ноги и руки держать натянутыми вместе, поясница должна быть прижата к полу.  **- Поднимание спины наверх.**  Исходное положение: лежа на полу на животе, ноги зафиксировать под диваном или их должны держать родители, ладони скрещены на затылке. Выполнить поднимание спины от пола до максимально возможного уровня, затем медленно опуститься в исходное положение и сразу повторить задание. При выполнении упражнения глаза должны смотреть вниз. Повторить 15 раз по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха.  **- Отжимания от пола.**  Исходное положение: упор, лежа на полу, т.е. упереться прямыми руками и ногами в пол, так чтобы тело было параллельно полу, плечи стояли точно над ладонями, спина немного округлена, ноги вместе. Выполнить отжимание, согнув руки и стараясь носом коснуться пола, затем выпрямить руки и вернуться в упор лежа. Следить за тем, чтобы положение тела не изменялось во время отжиманий. Первое время ребенку будет тяжело выполнять отжимания, поэтому вам следует его немного придерживать за живот, помогая правильно сгибать, а затем выпрямлять руки и сохранять правильное положение тела.  **- Складки ноги вместе и врозь при помощи родителей.**  Мы повторяем то же самое упражнение, которое ребенок делал на разминке, но уже при помощи родителей, которые будут давить на спину. Обязательно следите, чтобы ноги были прямыми и не переусердствуйте с давлением. (10 раз по 2 подхода).  **- Шпагат на правую, а затем на левую ногу.**  Спереди нога должна быть прямая и стоять точно на пятке, а задняя нога стоять на колене, пятка обязательно смотрит в потолок. Руки стоят по бокам. Следите за тем, чтобы ребенок не разворачивался и не заваливался на одну сторону. Помогайте ему сохранять правильное положение, при этом немного надавливая на переднюю ногу на колено, и на заднюю на бедро. Выполнять шпагат 30 секунд на каждую ногу по 2-3 подхода. | **1.Общая и специальная разминка 15-20 мин**  **Выполнение каждого упражнения – 30 секунд**  **Перерывы между упражнениями 30-45 секунд**  - ходьба на месте (на носках, на пятках)  - бег на месте  - бег на месте с высоким подниманием бедра, захлестыванием голеностопов назад (касаемся ягодиц)  - круговые движения шеей вправо, влево  - наклоны головы (вперед, назад, вправо, влево)  - круговые движения туловищем (руки на пояс)  - круговые движения тазом (руки на пояс)  - наклоны вперед  - лежа на спине, ноги за голову, коленями касаемся пола  - лежа на животе, прогибаемся вверх  - переходы с правой ноги на левую  - упражнения на растягивания (складка, наклоны, бабочка, скручивания, шпагаты)  **2. Круговая тренировка 4х4 каждое упражнение выполняется по 10 раз (отдых между кругами 30 секунд). Темп выполнения упражнений – выше среднего**  - отжимания (от пола, следить за корпусом, до конца выпрямляем руки)  - лягушка (в упоре сидя, отбрасыванием ноги назад, прогибаемся, смотрим вперед)  - складка (лежа на спине, одновременно поднимаем руки и ноги вверх, касаясь)  - выпады (попеременно, 1 и 3 круг- на правую ногу, 2 и 4 – на левую)  **3. Выполнение теоретического задания**  **-** Изучение «Борцовская схватка и ее правила»»  <http://www.mywrestling.ru/volnaya-borba/pravila-borby/> | **1.Общая и специальная разминка 15-20 мин**  **Выполнение каждого упражнения – 30 секунд**  **Перерывы между упражнениями 30-45 секунд**  - ходьба на месте (на носках, на пятках)  - бег на месте  - бег на месте с высоким подниманием бедра, захлестыванием голеностопов назад (касаемся ягодиц)  - круговые движения шеей вправо, влево  - наклоны головы (вперед, назад, вправо, влево)  - круговые движения туловищем (руки на пояс)  - круговые движения тазом (руки на пояс)  - наклоны вперед  - лежа на спине, ноги за голову, коленями касаемся пола  - лежа на животе, прогибаемся вверх  - переходы с правой ноги на левую  - упражнения на растягивания (складка, наклоны, бабочка, скручивания, шпагаты)  **2. Круговая тренировка 4х4 каждое упражнение выполняется по 10 раз (отдых между кругами 30 секунд). Темп выполнения упражнений – выше среднего**  - отжимания (от пола, следить за корпусом, до конца выпрямляем руки)  - лягушка (в упоре сидя, отбрасыванием ноги назад, прогибаемся, смотрим вперед)  - складка (лежа на спине, одновременно поднимаем руки и ноги вверх, касаясь)  - выпады (попеременно, 1 и 3 круг- на правую ногу, 2 и 4 – на левую)  **3. Выполнение теоретического задания**  **-** Изучение «Борцовская схватка и ее правила»»  <http://www.mywrestling.ru/volnaya-borba/pravila-borby/> |
| **4 занятие** |  | **Идеомоторная подготовка, теоретическое задание**  **-** просмотр 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**  **-** просмотр 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) |