

Отделение вольной борьбы

Организация тренировочного процесса, проводимого в удаленном (дистанционном) режиме направлена на укрепление здоровья спортсменов, **включая физическое развитие и повышения уровня физической подготовленности**, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве.

При планировании каждого занятия необходимо учитывать, что все задания спортсмены будут выполнять в домашних условиях, соблюдая технику безопасности.

План тренировочных занятий для самостоятельной работы спортсменов

Все упражнения выполнять под контролем родителей!

Тренер: Проскурин Б.М.

Дата проведения: с 13.04 по 18.04

Цель занятий: поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Место проведения: квартира/дом.

Для групп С0, Б1, Б4, У1

Разминка

1. Комплекс обще-подготовительных упражнений -5 -10мин.
2. Элементы акробатики и самостраховки -5-10 мин.
4. Освоение захватов -5-10 мин.
3. Работа на руках в стойке и партере – 5-10 мин.
4. Упражнения на мосту –5-10мин.

В целях профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата с учетом требований спортивного единоборства рекомендуется включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс специальных упражнений:

-передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым, правым боком (выполняется в ширину зала);

-из упора лежа забегание ногами по кругу (вправо-влево), проходя через упор сзади по формуле: 1-1; 2-2 (т.е. один раз вправо, один –влево, два раза вправо, два –влево и т.д.);

-из упора сзади, не отрывая руки от ковра, перейти в упор лежа (5-6 раз);

-передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком (выполняется в ширину зала);

-ходьба в упоре на руках с помощью партнера (если есть такая возможность);

- акробатика (кувырки из разных исходных положений вперед-назад, вправо-влево);
- упражнения в самостраховке;
- упражнения для укрепления мышц шеи (из упора головой в ковер с помощью рук, движения вперед-назад, в стороны, кругообразные);
- упражнения на «мосту»;
- передвижения на «мосту»: лицом вперед, ногами вперед, левым боком, правым боком (выполняется в ширину зала);
- забегания на «мосту» вправо-влево;
- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок.

2. Основная часть

Специальные упражнения борца:

- имитация подворота для броска
- движение в захвате «рука-туловище»
- имитация «нырка» под руку
- движение в захвате «крест»
- упражнение в положении упор головой в ковер
- упражнение в положении борцовского моста
- забегания, перевороты.

Упражнения

Для развития мышц ног

1. Из И.п. стоя на коленях, руки сцеплены сзади, прыжком перейти в положение приседа.
2. Прыжки через препятствия боком.
3. Прыжки в полуприседе и глубоком приседе.
4. Продвижение вперед прыжками боком через гимнастическую скамейку, стоя на одной ноге.
5. Прыжки в глубину, напрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой 40-60 см.
6. Приседание с отягощением в сочетании с выпрыгиванием из полного приседа.
7. Приседания в широком выпаде.
8. Приседание с отягощением в выпрямленных руках сзади.

Для развития мышц рук

1. Подтягивание на перекладине до касания затылком.
2. Подтягивание с удержанием угла в тазобедренном суставе, ноги прямые, носки оттянуты.
5. Отжимание в упоре на параллельных брусьях.
6. Отжимания в упоре лёжа, ноги на скамейке, на гимнастической стенке разной высоты.
7. Отжимания в упоре на руках, ноги вверх, касаются вертикальной стены.

8. Отягощения –гантели, гиря –в опущенных вниз руках хватом снизу. Сгибание рук с одновременным подниманием плеч.

9. Отягощение в опущенных вниз руках. Сгибая руки поднят отягощение до уровня подбородка (протяжка).

10. То же с резиновым жгутом.

Для развития мышц туловища

1. Наклоны с отягощением (у шеи, на груди, на плечах), спина прогнута.

2. Разгибание туловища лёжа на животе, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны.

3.То же в сочетании с фиксацией полного разгиба шеи в течении 3-5 сек.

4. Вырывание отягощения (гантель, блин от штанги) вверх на выпрямленные руки из И.п. стоя на параллельных скамейках, спина прогнута.

5. Сгибание туловища в сочетании с поворотами лёжа на наклонной скамейке головой вниз, руки за головой.

6. Сгибание прямых ног лёжа на наклонной скамейке головой вверх.

7. Сгибание прямых ног в висе на гимнастической стенке до хвата руками.

8. И.п. лёжа животом на гимнастическом коне, взявшись руками за рейку гимнастической стенки, ноги опущены вниз. Поднимание и опускание прямых ног, прогибаясь в пояснице.

9. Отягощение в опущенных вниз руках. Круговые движения туловища с одновременным подъемом отягощения вверх.

10.Гантели в выпрямленных в стороны руках, ноги на ширине плеч. Повороты туловища в стороны.

11.То же сидя на скамейке.

12.Подъем из партера партнера равного веса захватом туловища сзади.

13.То же стоя на параллельных скамейках

3. Заключительная часть (10 мин.)

Ходьба:- встряхивать руками, ногами.

Восстановить дыхание. Расслабить мышцы. Следить за ЧСС.

Упражнение на растяжение связок и подвижность в суставах.

Примерный план-конспект занятия

Тема: Перевороты забеганием

Задача: Изучение и совершенствование элементов техники и тактики.

Цель: Воспитание волевых качеств. Совершенствование ТТД

№	Часть	Содержание	Доз- ка	Организационно методические указания
---	-------	------------	------------	--

	Вводная часть	Инструктаж по технике безопасности, Проверка гигиенического состояния занимающихся	2-3 мин		
1	Разминка	Движение налево в обход с выполнением заданий. а) На носках; б) на пятках; в) на внешней стороне стопы, руки на пояс; г) на внутренней стороне стопы.	1мин	Следить за выполнением заданий.	
		Бег с заданиями: а) правым боком, приставными шагами, руки произвольно.	10мин	Соблюдать дистанцию	
		б) тоже левым боком	1мин	чаще шаг	
		в) с высоким подниманием бедра, руки вытянуты вперед.	1мин	колена выше	
		г) Бег спиной вперед. д) ускоренный бег по диагонали.	2мин		
		е) кувьрки вперед тоже назад.	2раз	Кувьрки выполняются по диагонали ковра	
		ж) Прыжки на одной ноге. з) Бег скрещиванием ног.	2мин	Следить за правильным выполнением задания	
		Упражнение на восстановление дыхания: 1-2 подняться на носки, руки в стороны вверх- вдох, на счет 3-4 выдох, резко опустить руки		Самостоятельно дыхание не задерживать	
		ОРУ. 1. И.п.о.с. Вращение движение головы налево! На право!	7мин	Выполнять одновременно	
		2. И.п.о.с. Рывки руками ноги на ширине плеч. 1-2 поднять правую руку вверх.	8раз	Каждый рывок выполнять с большой силой	
		3. И.п. Повороты влево – вправо руки за головой почти отведены назад. 1-2- в левую сторону, 3-4 в правую сторону.	10раз	Следить за правильным выполнением	
			Движение налево в обход с выполнением заданий. а) На носках; б) на пятках; в) на внешней стороне стопы, руки на пояс; г) на внутренней стороне стопы.	1мин	Следить за выполнением заданий.
			Бег с заданиями: а) правым боком, приставными шагами, руки произвольно.	10мин	Соблюдать дистанцию
	б) тоже левым боком	1мин	чаще шаг		
	в) с высоким подниманием бедра,	1мин	колена выше		

		руки вытянуты вперед.		
		г) Бег спиной вперед. д) ускоренный бег по диагонали.	2мин	
		е) кувырки вперед тоже назад.	2раз	Кувырки выполняются по диагонали ковра
		ж) Прыжки на одной ноге. з) Бег скрещиванием ног.	2мин	Следить за правильным выполнением задания
		Упражнение на восстановление дыхания: 1-2 подняться на носки, руки в стороны вверх-вдох, на счет 3-4 выдох, резко опустить руки		Самостоятельно дыхание не задерживать
		ОРУ. 1. И.п.о.с. Вращение движение головы налево! На право!	7мин	Выполнять одновременно
		2. И.п.о.с. Рывки руками ноги на ширине плеч. 1-2 поднять правую руку вверх.	8раз	Каждый рывок выполнять с большой силой
		3. И.п. Повороты влево – вправо руки за головой почти отведены назад. 1-2- в левую сторону, 3-4 в правую сторону.	10раз	Следить за правильным
2	Основная часть	4. И.п. – руки на пояс 1-4 круговые движения туловищем вперед с левой стороны и с правой.	8раз	С места не сходить
		<i>5. Упражнение мельница</i>	<i>8раз</i>	<i>Сделать чаще</i>
		6.И.п. наклоны влево, вправо	8раз	голены не сгибать
		7.И.п.- руки перед грудью 1- выпад вправо, 2- выпад влево	8раз	Сделать одновременно
		8.Движения на мосту вперед с поворотом головы налево, на мостик назад в правой стороны.	2мин	Выполняются с помощью рук
		9. Забегание вокруг головы	1мин	Принять на мостик
		10. Защита в борцовской стойке	2мин	Сделать одновременно по свистку тренера
3	Заключительная часть	Упражнения для укрепления силовых качеств рук «Отжимания»	100раз	Выполнять одновременно
		Упражнения поднятия туловища	40раз	По заданию тренера
		Упражнения «приседания»	50раз	

План проведения занятия (пример 1)

1. Разминка

Упражнения:

- ходьба на месте с высоким подниманием бедра;
- бег на месте с ускорением (по хлопку педагога);
- бег с доставанием пятками ягодиц;
- прыжки с поворотом на 180° (360°) на двух ногах и на одной ноге;
- махи ногой вперед, назад, в стороны (с максимальной амплитудой);
- приседания с партнером на плечах;
- наклоны вперед без сгибания ног, руками касаться пола;
- из положения стоя на коленях садиться на ягодицы слева и справа;
- из положения стоя на коленях прогнуться, доставая затылком пол;
- из положения лежа на спине, поднимая ноги, достать носками пол за головой вперед, назад, в стороны.

Методические указания: каждое упражнение повторить 3 раза.

Общеразвивающие упражнения в движении:

- для мышц верхнего плечевого пояса;
- для корпуса;
- для ног;

Акробатические упражнения:

- кувырки;
- падения;
- колесо;
- кувырок с разгибом;

Общеразвивающие упражнения на месте:

- переступание
- наклоны
- выпады

2. Основная часть

Специальные упражнения борца:

- имитация подворота для броска
- движение в захвате «рука-туловище»
- имитация «нырка» под руку
- движение в захвате «крест»
- упражнение в положении упор головой в ковер
- упражнение в положении борцовского моста
- забегания, перевороты.

3. Заключительная часть (10 мин.)

Ходьба:- встряхивать руками, ногами.

Восстановить дыхание. Расслабить мышцы. Следить за ЧСС.

Упражнение на растяжение связок и подвижность в суставах.

Темы для теоретических занятий:

Физическая культура и спорт в РФ

Спортивная борьба в РФ

Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена

Гигиена, закаливание, питание и режим борца

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой

Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

Основы техники и тактики спортивной борьбы

Основы методики обучения и тренировки

Моральная и психологическая подготовка

Физическая подготовка

Периодизация спортивной тренировки

Планирование и контроль тренировки

Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований

Оборудование и инвентарь для занятий борьбой

Просмотр и анализ соревнований

Установки перед соревнованиями

Дата	Вид тренировки	описание
13.04.2020	Равномерная	Перерывы между подходами 1:30 – 2:00 мин Равномерный бег 5 мин, ОРУ на месте 15 мин, прыжки (на правой, на левой, прыжок с места, тройной прыжок, пятерной прыжок,) по 2 раз на каждый прыжок дист 15 метров - 60 мин, Гимнастика (растяжка) 15 мин
14.04.2020	Силовая	Перерывы между подходами 1:30 – 2:00 мин Равномерный бег 5 мин, ОРУ на месте 15 мин, ОФП (Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 15 раз, Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине 20 раз, Подтягивание из вися на высокой перекладине максимум,

		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 20 раз, отжимание 1 мин, скакалка 1 мин, 3 подхода 60 мин. Гимнастика 15 мин
15.04.2020	Равномерная	Перерывы между подходами 1:30 – 2:00 мин Равномерный бег 5 мин, ОРУ на месте 15 мин, прыжки (на правой, на левой, прыжок с места, тройной прыжок, пятерной прыжок,) по 1 раз на каждый прыжок дист 15 метров 1 подход 30 мин, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 15 раз, Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине 20 раз, Подтягивание из виса на высокой перекладине максимум, Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 20 раз, отжимание, 1 подход. 30 мин Гимнастика 15 мин
16.04.2020	Силовая	Перерывы между подходами 1:30 – 2:00 мин Равномерный бег 5 мин, ОРУ на месте 15 мин, ОФП (Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 15 раз, Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине 20 раз, Подтягивание из виса на высокой перекладине максимум, перекладине 20 раз, отжимание 1 мин скакалка 1 мин, 3 подхода 60 мин. Гимнастика 15 мин
17.04.2020	Равномерная	Перерывы между подходами 1:30 – 2:00 мин Равномерный бег 5 мин, ОРУ на месте 15 мин, прыжки (на правой, на левой, прыжок с места, тройной прыжок, пятерной прыжок,) по 2 раз на каждый прыжок дист 15 метров 60 мин, Гимнастика(растяжка) 15 мин
18.04.2020	Теоретическое занятия	