

План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта:Борьба

Группа: Тренировочный этап-5

Тренер-преподаватель: Мальцева И.А

Обратная связь с тренером-преподавателем:89186664350 Ватсан

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
18.05. 2020 г.	<p>I.Подготовительная часть. Разминка: ходьба, бег,, ОРУ в стойке, партер, СРУ в стойке, партере.</p> <p>II.Основная часть.</p> <p>1) Приседание со штангой(или любым другим отягощением) 3×20р.</p> <p>2) Подтягивания на перекладине в сочетании с висом на согнутых руках. 3×р.</p> <p>3) Раггибание туловища в И.П. лёжа лицом вниз, ноги закреплены, руки за головой, локти оставлены. Сочетаем с остановкой под углом 45°(3×8-10р.)</p> <p>4)Прыжки на скамейке (стул-40-50 см.) спрыгивание. (3×10-12р.)</p> <p>5)Отжимание в упоре.Сочетаем с остановкой на согнутых руках 45° (3×5)-20-25р</p> <p>6)Сгибание туловища в и.п. лёжа спиной вниз, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны. Сочетаем с остановкой корпуса в 45° (3×)-15-20р, с отягощением.</p> <p>III. Заключительная часть. Востановительный отдых.</p> <p>IV. Теория:Эволюция техники, тактики и правил в борьбе дзюдо.</p>	<p>Продолжительность до отказа. Интенсивность выполнения упражнения, число серий 5 I. Разогреть и подготовить суставы, связки, мышцы к силовой тренировке.</p> <p>1.Чтобы последнее упражнение выполнялись с MAX. усилием. 2.Последнее упражнение с MAX. усилием(можно менять хват) 3.Последнее упражнение с MAX усилием. 4.Для увеличения нагрузки увеличить высоту, выполнять с отягощением. 5.Для увеличения нагрузки и.п. упор на ладони,пальцы, кулаки, сочетание с хлопками.</p> <p>1.Краткая характеристика основных систем организма.</p>
19.05. 2020	I.Подготовительная часть.	I. Хорошо разогреть и

	<p>Бег, кувырки, самостраховка, ОРУ в стойке, партере, СПУ в стойке, партере(15-20р)</p> <p>II. Основная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> -отжимания с хлопками(10р) -из положения лежа на спине, руки вверх, перекаты влево за счет вращения, то же вправо(5-8р) -прыжки с колен на ноги (за 15 с.) -забегание на борцовском мосту в одну сторону и в другую(за 10 с.) -вставание на борцовский мост(5р.) на время -передвижение руками вперед в положении на гимнастическом мосту. -кувырок вперёд, назад (за 15 с.). -махи возле стенки правой ноги и левой (по 25р.) -опускание перехватом руками из положения стоя в мост (10 р.) <p>III. Заключительная часть. Востановительный отдых.</p> <p>IV. Теория: эволюция техники, тактики и правил в соревнованиях по борьбе самбо.</p>	<p>подготовить суставы, связки, мышцы.</p> <p>II. Выполняем в быстрой "взрывной" манере.</p> <p>MAX количество раз.</p> <p>Ноги не сгибать в коленном суставе в стороны, назад. Стопы и кисти должны полностью стоять на матах.</p>
20.05.20 20.	<p>I.Подготовительная часть. Разминка: ходьба, бег,, ОРУ в стойке, партер, СРУ в стойке, партере.</p> <p>II.Основная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Приседание со штангой(или любым другим отягощением) 3×20р. 2) Подтягивания на перекладине в сочетании с висом на согнутых руках. 3×р. 3) Раггибание туловища в И.П. лёжа лицом вниз, ноги закреплены, руки за головой, локти оставлены. Сочетаем с остановкой под углом 45°(3×8-10р.) 4)Прыжки на скамейке (стул-40-50 см.) спрыгивание. (3×10-12р.) 5)Отжимание в упоре.Сочетаем с остановкой на согнутых руках 45° (3×5)-20-25р 6)Сгибание туловища в и.п. лёжа спиной вниз, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны. Сочетаем с остановкой корпуса в 45° (3×)-15-20р, с отягощением. <p>III. Заключительная часть. Востановительный отдых.</p>	

