**План тренировочных занятий для самоподготовки спортсменов отделения «Рукопашный бой» в формате дистанционного обучения**

**с 06.05 по 31.05.2020 г. Тренер-преподаватель – А.С.Якушев**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Время** | **УУ-3** | **Время** | **БУ-5** | **Связь** |
| **06.05.2020** | 18.00-18.45 | **Общая физическая подготовка: х**одьба, бег с изменением скорости,-5 мин, спец. беговые упражнения (далее СБУ) с высоким подниманием бедра ;с захлестыванием; бег левым, правым боком ,спиной. ОРУ без предмета (ком.№ 3)  **Силовая подготовка:** отжимание-20 раз; пресс-20раз; выпрыгивание 20 раз; подъем по канату, без ног.  **СПФ:** Совершенствование техники и тактики в стойке, в партере.(спец. Упр борца)Борьба за захват , упр. На гибкость в парах ОФП  Совершенствование техники и тактики в стойке (мельница), в партере (накат, варианты). упражнения для развития гибкости, силы малых мышечных групп (кисти, стопы), овладения элементами техники и ее упрочения следует выполнять дважды в день и ежедневно.  **Теоретическая подготовка:** Гигиена спортсмена, Т/б на ковре | 17.00-17.45 | Гимнастика – 5 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 600 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 20 раз/2 х 15 раз/15 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа – 3 х 35 раз СФП: отставание ног на ложный выпад – 3 х 1,5 мин. Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин. | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в социальные сети: ватсап,вайбер,майл. |
| **08.05.2020** | 18.00-18.45 | **Общая физическая подготовка: х**одьба, бег с изменением скорости,-5 мин, спец. беговые упражнения (далее СБУ) с высоким подниманием бедра; с захлестыванием; бег левым, правым боком ,спиной. ОРУ без предмета (ком.№ 2)  **Силовая подготовка:** отжимание-20 раз; пресс-20раз; выпрыгивание 20 раз; подъем по канату, без ног.  **СПФ:**Борьба за захватУпр. На гибкость в парах ОФП Совершенствование техники и тактики в стойке (мельница), в партере (накат, варианты), упражнения для развития силы средних групп мышц (голени, предплечья, плеча и др.), овладения техникой избранного вида спорта при средних усилиях и повышения быстроты — 3—4 дня подряд, общей выносливости (работой умеренной интенсивности) надо выполнять ежедневно.  **Теоретическая подготовка:** запись в тетрадь самоконтроля выполнение домашнего задания |  |  | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в социальные сети: ватсап,вайбер,майл. |
| **12.05.2020** | 18.00-18.45 | **Общая физическая подготовка: х**одьба, бег с изменением скорости,-5 мин, спец. беговые упражнения (далее СБУ)с высоким подниманием бедра; с захлестыванием; бег левым, правым боком, спиной. ОРУ без предмета (ком.№ 3)  **Силовая подготовка:** отжимание-20 раз; пресс-20раз; выпрыгивание 20 раз; подъем по канату, без ног.  **СПФ:** Борьба за захват, простейшие виды борьбы ОФП, упр на гибкость в парах.  Совершенствование техники и тактики в стойке. Учебно-тренировочные схватки  упражнения для развития силы крупных групп мышц, воспитания скоростно-силовых качеств, увеличения мышечной массы, улучшения гибкости с использованием отягощений, приобретения специальной выносливости (работой, увеличенной по интенсивности, укороченной по времени относительно соревновательной), овладения техникой (с высоким уровнем усилий) необходимо выполнять через день 2—3 раза в неделю. Упражнения для воспитания специальной выносливости с соревновательной интенсивностью или превышающей ее, овладения техникой с усилиями, близкими к максимальным, поддержания гибкости и силы на достигнутом уровне и занятия по обучению тактике следует проводить дважды в неделю с интервалами-3 дня.  **Теоретическая подготовка:** запись в тетрадь самоконтроля выполнение домашнего задания. | 17.00-17.45 | **Общая физическая подготовка: : х**одьба, бег с изменением скорости,-5 мин, спец. беговые упражнения (далее СБУ) с высоким подниманием бедра; с захлестыванием; бег левым, правым боком ,спиной. ОРУ без предмета (ком.№ 4)  **Силовая подготовка:** отжимание-20 раз; пресс-20раз; выпрыгивание 20 раз; подъем по канату, без ног.  **СПФ:**Борьба за захват Упр. На гибкость в парах ОФП Совершенствование техники и тактики в стойке (мельница), в партере (накат, варианты).упражнения для развития гибкости, силы малых мышечных групп (кисти, стопы), овладения элементами техники и ее упрочения следует выполнять дважды в день и ежедневно.  **Теоретическая подготовка:** запись в тетрадь самоконтроля выполнение домашнего задания | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в социальные сети: ватсап,вайбер,майл. |
| **13.05.2020** | 18.00-18.45 | **Общая физическая подготовка: х**одьба, бег с изменением скорости,-5 мин, спец. беговые упражнения (далее СБУ)с высоким подниманием бедра ;с захлестыванием; бег левым, правым боком ,спиной. ОРУ без предмета (ком.№ 4)  **Силовая подготовка:** отжимание-20 раз; пресс-20раз; выпрыгивание 20 раз; подъем по канату, без ног.  **СПФ:** Борьба за захват Упр. На гибкость в парах ОФП Совершенствование техники и тактики в стойке (мельница), в партере (накат, варианты).Упражнения для развития силы средних групп мышц (голени, предплечья, плеча и др.), овладения техникой избранного вида спорта при средних усилиях и повышения быстроты — 3—4 дня подряд, общей выносливости (работой умеренной интенсивности) надо выполнять ежедневно  **Теоретическая подготовка:** Судейская практика | 17.00-17.45 | Гимнастика – 5 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 600 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 20 раз/2 х 15 раз/15 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа – 3 х 35 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 х 1,5 мин. Заключительная часть. Упражнения на гибкость – 15 мин. | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в социальные сети: ватсап,вайбер,майл. |
| **15.05.2020** | 18.00-18.45 | **Общая физическая подготовка: х**одьба, бег с изменением скорости,-5 мин, спец. беговые упражнения (далее СБУ)с высоким подниманием бедра ;с захлестыванием; бег левым, правым боком ,спиной. ОРУ без предмета (ком.№ 2)  **Силовая подготовка:** отжимание-20 раз ; пресс-20раз; выпрыгивание 20 раз; подъем по канату, без ног.  **СПФ:** Борьба за захватУпр. На гибкость в парах ОФП Совершенствование техники и тактики в стойке (мельница), в партере (накат,варианты).  **Теоретическая подготовка:** Т/б на ковре, запись в тетрадь самоконтроля выполнение домашнего задания |  |  | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в социальные сети: ватсап,вайбер,майл. |
| **16.05.2020** | 18.00-18.45 | **Общая физическая подготовка: х**одьба, бег с изменением скорости,-5 мин, спец. беговые упражнения (далее СБУ)с высоким подниманием бедра ;с захлестыванием; бег левым, правым боком ,спиной. ОРУ без предмета (ком.№ 3)  **Силовая подготовка:** отжимание-20 раз ; пресс-20раз; выпрыгивание 20 раз; подъем по канату, без ног.  **СПФ**: Совершенствование техники и тактики в стойке, в партере.(спец. Упр борца)  упражнения для развития гибкости, силы малых мышечных групп (кисти, стопы), овладения элементами техники и ее упрочения следует выполнять дважды в день и ежедневно.  **Теоретическая подготовка:** Гигиена спортсмена | 17.00-17.45 | Состоит из общеразвивающих упражнений, которые можно выполнить в домашних условиях Основная часть Круговая тренировка (каждое упражнение выполняется по 30 раз, между упражнениями отдых 10-15 сек): (отжимания + приседания + выпады + выпрыгивания + приседания на одной ноге + пресс + спина) х 4 круга Вис на турнике (по возможности). Упражнения с гантелями. Скакалка до 300 прыжков Заключительная час | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в социальные сети: ватсап,вайбер,майл. |
| **18.05.2020** | 18.00-18.45 | **Общая физическая подготовка: х**одьба, бег с изменением скорости,-5 мин, спец. беговые упражнения (далее СБУ) с высоким подниманием бедра ;с захлестыванием; бег левым, правым боком ,спиной. ОРУ без предмета (ком.№ 4)  **Силовая подготовка:** отжимание-20 раз ; пресс-20раз; выпрыгивание 20 раз; подъем по канату, без ног.  **СПФ:** Борьба за захват, простейшие виды борьбы ОФП, упр на гибкость в парах  Совершенствование техники и тактики в стойке Учебно-тренировочные схватки  упражнения для развития силы крупных групп мышц, воспитания скоростно-силовых качеств, увеличения мышечной массы, улучшения гибкости с использованием отягощений, приобретения специальной выносливости (работой, увеличенной по интенсивности, укороченной по времени относительно соревновательной), овладения техникой (с высоким уровнем усилий) необходимо выполнять через день 2—3 раза в неделю. Упражнения для воспитания специальной выносливости с соревновательной интенсивностью или превышающей ее, овладения техникой с усилиями, близкими к максимальным, поддержания гибкости и силы на достигнутом уровне и занятия по обучению тактике следует проводить дважды в неделю с интервалами-3 дня.  **Теоретическая подготовка:** Т/б на ковре | 17.00-17.45 | **Общая физическая подготовка: : х**одьба, бег с изменением скорости,-5 мин, спец. беговые упражнения (далее СБУ) с высоким подниманием бедра ;с захлестыванием; бег левым, правым боком ,спиной. ОРУ без предмета (ком.№ 2)  **Силовая подготовка:** отжимание-20 раз ; пресс-20раз; выпрыгивание 20 раз; подъем по канату, без ног.  **СПФ:** Совершенствование техники и тактики в стойке, в партере.(спец. Упр борца)  Совершенствование техники и тактики в стойке, партере.Учебно-тренировочные схватки  **Теоретическая подготовка:** запись в тетрадь самоконтроля выполнение домашнего задания | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в социальные сети: ватсап,вайбер,майл. |
| **20.05.2020** | 18.00-18.45 | **Общая физическая подготовка: х**одьба, бег с изменением скорости,-5 мин, спец. беговые упражнения (далее СБУ)с высоким подниманием бедра ;с захлестыванием; бег левым, правым боком ,спиной. ОРУ без предмета (ком.№ 2)  **Силовая подготовка:** отжимание-20 раз ; пресс-20раз; выпрыгивание 20 раз; подъем по канату, без ног.  **СПФ:**  Совершенствование техники и тактики в стойке, в партере.(спец. Упр борца)  Совершенствование техники и тактики в стойке Учебно-тренировочные схватки  упражнения для развития силы крупных групп мышц.  **Теоретическая подготовка:** Т/б на ковре Судейская практика | 17.00-17.45 | Гимнастика – 10 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 25 раз/3 х 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 20 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 2 х 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 2 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа –2 х 30 раз/2 х 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 х 2 мин. имитация комбинаций – 3 х 2 мин. имитация приемов с резиной Заключительная часть. Упражнения на гибкость – 15 мин | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в социальные сети: ватсап,вайбер,майл. |
| **22.05.2020** | 18.00-18.45 | **Общая физическая подготовка: х**одьба, бег с изменением скорости,-5 мин, спец. беговые упражнения (далее СБУ)с высоким подниманием бедра ;с захлестыванием; бег левым, правым боком ,спиной. ОРУ без предмета (ком.№ 3)  **Силовая подготовка:** отжимание-20 раз ; пресс-20раз; выпрыгивание 20 раз; подъем по канату, без ног.  **СПФ:**Борьба за захватУпр. На гибкость в парахОФП Совершенствование техники и тактики в стойке (мельница), в партере (накат, варианты).упражнения для развития силы средних групп мышц (голени, предплечья, плеча и др.), овладения техникой избранного вида спорта при средних усилиях и повышения быстроты — 3—4 дня подряд, общей выносливости (работой умеренной интенсивности) надо выполнять ежедневно  **Теоретическая подготовка:** запись в тетрадь самоконтроля выполнение домашнего задания |  |  | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в социальные сети: ватсап,вайбер,майл. |
| **23.05.2020** | 18.00-18.45 | **Общая физическая подготовка: х**одьба, бег с изменением скорости,-5 мин, спец. беговые упражнения (далее СБУ)с высоким подниманием бедра ;с захлестыванием; бег левым, правым боком ,спиной. ОРУ без предмета (ком.№ 4)  **Силовая подготовка:** отжимание-20 раз ; пресс-20раз; выпрыгивание 20 раз; подъем по канату, без ног.  **СПФ:** Борьба за захватУпр. На гибкость в парах ОФП Совершенствование техники и тактики в стойке (мельница), в партере (накат, варианты).  упражнения для развития гибкости, силы малых мышечных групп (кисти, стопы), овладения элементами техники и ее упрочения следует выполнять дважды в день и ежедневно.  **Теоретическая подготовка:** Судейская практика | 17.00-17.45 | Гимнастика – 5 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 4 х 14 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 х 30 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 30 раз приседания – 3 х 30 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин. | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в социальные сети: ватсап,вайбер,майл. |
| **25.05.2020** | 18.00-18.45 | **Общая физическая подготовка: х**одьба, бег с изменением скорости,-5 мин, спец. беговые упражнения (далее СБУ)с высоким подниманием бедра ;с захлестыванием; бег левым, правым боком ,спиной. ОРУ без предмета (ком.№ 2)  **Силовая подготовка:** отжимание-20 раз ; пресс-20раз; выпрыгивание 20 раз; подъем по канату, без ног.  **СПФ:** Совершенствование техники и тактики в стойке, партере.Учебно-тренировочные схватки Совершенствование техники и тактики в стойке, в партере.  (спец. Упр борца)упражнения для развития силы крупных групп мышц, воспитания скоростно-силовых качеств, увеличения мышечной массы, улучшения гибкости с использованием отягощений, приобретения специальной выносливости (работой, увеличенной по интенсивности, укороченной по времени относительно соревновательной), овладения техникой (с высоким уровнем усилий) необходимо выполнять через день 2—3 раза в неделю. Упражнения для воспитания специальной выносливости с соревновательной интенсивностью или превышающей ее, овладения техникой с усилиями, близкими к максимальным, поддержания гибкости и силы на достигнутом уровне и занятия по обучению тактике следует проводить дважды в неделю с интервалами-3 дня.  **Теоретическая подготовка:** запись в тетрадь самоконтроля выполнение домашнего задания | 17.00-17.45 | Гимнастика – 5 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 600 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 20 раз/2 х 15 раз/15 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа – 3 х 35 раз СФП: отставание ног на ложный выпад – 3 х 1,5 мин. Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин. | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в социальные сети: ватсап,вайбер,майл. |
| **27.05.2020** | 18.00-18.45 | **Общая физическая подготовка: х**одьба, бег с изменением скорости,-5 мин, спец. беговые упражнения (далее СБУ)с высоким подниманием бедра ;с захлестыванием; бег левым, правым боком ,спиной. ОРУ без предмета (ком.№ 3)  **Силовая подготовка:** отжимание-20 раз ; пресс-20раз; выпрыгивание 20 раз; подъем по канату, без ног.  **СПФ**: Борьба за захватУпр. На гибкость в парах ОФПСовершенствование техники и тактики в стойке (мельница), впартере(накат, варианты).Упражне ния для развития силы средних групп мышц (голени, предплечья, плеча и др.), овладения техникой избранного вида спорта при средних усилиях и повышения быстроты — 3—4 дня подряд, общей выносливости (работой умеренной интенсивности) надо выполнять ежедневно  **Теоретическая подготовка:** запись в тетрадь самоконтроля выполнение домашнего задания | 17.00-17.45 | Гимнастика – 5 мин. Общеразвивающие упражнения – 10 мин. Скакалка до 600 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 20 раз/2 х 15 раз/15 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 х 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз выпрыгивания с низкого седа – 3 х 35 раз СФП: отставание ног на ложный выпад – 3 х 1,5 мин. Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин. | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в социальные сети: ватсап,вайбер,майл. |
| **29.05.2020** | 18.00-18.45 | **Общая физическая подготовка: х**одьба, бег с изменением скорости,-5 мин, спец. беговые упражнения (далее СБУ) с высоким подниманием бедра; с захлестыванием; бег левым, правым боком ,спиной. ОРУ без предмета (ком. № 4)  **Силовая подготовка:** отжимание-20 раз; пресс-20раз; выпрыгивание 20 раз; подъем по канату, без ног.  **СПФ:** Совершенствование техники и тактики в стойке, партере. Учебно-тренировочные схватки упражнения для развития силы крупных групп мышц, воспитания скоростно-силовых качеств, увеличения мышечной массы, улучшения гибкости с использованием отягощений, приобретения специальной выносливости (работой, увеличенной по интенсивности, укороченной по времени относительно соревновательной), овладения техникой (с высоким уровнем усилий) необходимо выполнять через день 2—3 раза в неделю. Упражнения для воспитания специальной выносливости с соревновательной интенсивностью или превышающей ее, овладения техникой с усилиями, близкими к максимальным, поддержания гибкости и силы на достигнутом уровне и занятия по обучению тактике следует проводить дважды в неделю с интервалами-3 дня.  **Теоретическая подготовка:** Т/б на ковре Судейская практика |  |  | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в социальные сети: ватсап,вайбер,майл. |
| **30.05.2020** | 18.00-18.45 | **Общая физическая подготовка: х**одьба, бег с изменением скорости,-5 мин, спец. беговые упражнения (далее СБУ) с высоким подниманием бедра ;с захлестыванием; бег левым, правым боком ,спиной. ОРУ без предмета (ком.№ 2)  **Силовая подготовка:** отжимание-20 раз ; пресс-20раз; выпрыгивание 20 раз; подъем по канату, без ног.  **СПФ:** Совершенствование техники и тактики в стойке, партере.Учебно-тренировочные схватки Борьба за захват  Упр. На гибкость в парах ОФП  Совершенствование техники и тактики в стойке (мельница), в партере (накат, варианты),упражнения для развития гибкости, силы малых мышечных групп (кисти, стопы), овладения элементами техники и ее упрочения следует выполнять дважды в день и ежедневно.  **Теоретическая подготовка:** запись в тетрадь самоконтроля выполнение домашнего задания | 17.00-17.45 | **Общая физическая подготовка: х**одьба, бег с изменением скорости,-5 мин, спец. беговые упражнения (далее СБУ) с высоким подниманием бедра; с захлестыванием; бег левым, правым боком ,спиной. ОРУ без предмета (ком. № 4)  **Силовая подготовка:** отжимание-20 раз; пресс-20раз; выпрыгивание 20 раз; подъем по канату, без ног.  **СПФ:** Совершенствование техники и тактики в стойке, партере. Учебно-тренировочные схватки упражнения для развития силы крупных групп мышц, воспитания скоростно-силовых качеств, увеличения мышечной массы, улучшения гибкости с использованием отягощений, приобретения специальной выносливости (работой, увеличенной по интенсивности, укороченной по времени относительно соревновательной), овладения техникой (с высоким уровнем усилий) необходимо выполнять через день 2—3 раза в неделю. Упражнения для воспитания специальной выносливости с соревновательной интенсивностью или превышающей ее, овладения техникой с усилиями, близкими к максимальным, поддержания гибкости и силы на достигнутом уровне и занятия по обучению тактике следует проводить дважды в неделю с интервалами-3 дня.  **Теоретическая подготовка:** Т/б на ковре Судейская практика | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в социальные сети: ватсап,вайбер,майл. |