|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **План тренировочных занятий для самоподготовки спортсменов отделения Рукопашный бой в формате дистанционного обучения с 01.04.2020 по 30.04.2020**  **Тренер –преподаватель – Н.Н.Осипян** | | | |
| **Дата** | **Время** | **Задание**  **БУ-3** | **Форма обратной связи** |
| **01** | **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.№ 1)  **Силовая подготовка:** отжимание-20 раз; пресс-20раз; выпрыгивание 20 раз; подъем по канату, без ног.  **СПФ:**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 ежедневно.  **Теоретическая подготовка:** Гигиена спортсмена, Т/б на ковре | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в соц.сети (ватсап,вайбер,майл) |
| **03** | **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:**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 — общей выносливости (работой умеренной интенсивности) выполнять ежедневно.  **Теоретическая подготовка:** запись в тетрадь самоконтроля выполнение домашнего задания | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в соц.сети (ватсап,вайбер,майл) |
| **04** | **17.00-**  **17.45** | Экскурсия на заказник | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в соц.сети (ватсап, вайбер,майл) |
| **06** | **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 Упражнения для развития силы средних групп мышц (голени, предплечья, плеча и др.), овладения техникой избранного вида спорта при средних усилиях и повышения быстроты, общей выносливости (работой умеренной интенсивности) ежедневно  **Теоретическая подготовка:** Судейская практика | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в соц.сети (ватсап,вайбер,майл) |
| **08** | **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 (мельница), в партере (накат,варианты).  **Теоретическая подготовка:** Т/б на ковре, запись в тетрадь самоконтроля выполнение домашнего задания | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в соц.сети (ватсап,вайбер,майл) |
| **09** | **17.00-**  **17.45** | Экскурсия на заказник | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в соц.сети (ватсап,вайбер,майл) |
| **10** | **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.№ 3)  **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, в партере.(спец. Упр борца)упражнения для развития гибкости, силы малых мышечных групп (кисти, стопы), овладения элементами техники и ее упрочения ежедневно.  **Теоретическая подготовка:** Гигиена спортсмена | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в соц.сети (ватсап,вайбер,майл) |
| **13** | **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. Учебно-тренировочные схватки, 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.  **Теоретическая подготовка:** Т/б на ковре | Родители обучающихся отправляют выпол-ненные задания в соц.сети (ватсап,вайбер,майл) |
| **15** | **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.№ 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 упражнения для развития гибкости, силы малых мышечных групп (кисти, стопы), овладения элементами техники и ее упрочения ежедневно.  **Теоретическая подготовка:** Гигиена спортсмена | Родители обучающихся отправляют выпол-ненные задания в соц.сети (ватсап,вайбер,майл) |
| **17** | **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:**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.) ежедневно.  **Теоретическая подготовка:** запись в тетрадь самоконтроля выполнение домашнего задания | Родители обучающихся отправляют выпол-ненные задания в соц.сети (ватсап,вайбер,майл) |
| **20** | **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.№ 3)  **Силовая подготовка:** отжимание-20 раз; пресс-20раз; выпрыгивание 20 раз; подъем по канату, без ног.  **СПФ:** Совершенствование техники и тактики в стойке. Учебно-тренировочные схватки упражнения для развития силы крупных групп мышц, воспитания скоростно-силовых качеств,  **Теоретическая подготовка:** запись в тетрадь самоконтроля выполнение домашнего задания. | Родители обучающихся отправляют выпол-ненные задания в соц.сети (ватсап,вайбер,майл) |
| **21** | **17.00-**  **17.45** | Экскурсия на заказник | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в соц.сети (ватсап,вайбер,майл) |
| **22** | **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.№ 3)  **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, в партере. (спец. Упр борца)упражнения для развития гибкости, силы малых мышечных групп (кисти, стопы), овладения элементами техники и ее упрочения ежедневно.  **Теоретическая подготовка:** Гигиена спортсмена | Родители обучаю-щихся отправляют выпол-ненные задания в соц.сети (ватсап,вайбер,майл) |
| **24** | **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.№ 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 упражнения для развития гибкости, силы малых мышечных групп (кисти, стопы), овладения элементами техники и ее упрочения ежедневно.  **Теоретическая подготовка:**  Т/б на ковре | Родители обучающихся отправляют выпол-ненные задания в соц.сети (ватсап,вайбер,майл) |
| **27** | **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:**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.) ежедневно.  **Теоретическая подготовка:** запись в тетрадь самоконтроля выполнение домашнего задания | Родители обучающихся отправляют выпол-ненные задания в соц.сети (ватсап,вайбер,майл) |
| **29** | **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.№ 3)  **Силовая подготовка:** отжимание-20 раз; пресс-20раз; выпрыгивание 20 раз; подъем по канату, без ног.  **СПФ:** Совершенствование техники и тактики в стойке. Учебно-тренировочные схватки упражнения для развития силы крупных групп мышц, воспитания скоростно-силовых качеств,  **Теоретическая подготовка:** запись в тетрадь самоконтроля выполнение домашнего задания. | Родители обучающихся отправляют выпол-ненные задания в соц.сети (ватсап,вайбер,майл) |
| **30** | **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 Учебно-тренировочные схватки упражнения для развития силы крупных групп мышц.  **Теоретическая подготовка:** Т/б на ковре | Родители обучающихся отправляют выпол-ненные задания в соц.сети (ватсап,вайбер,майл) |
| **27** | **17.00-**  **17.45** | Экскурсия на заказник | Родители обучающихся отправляют выпол-ненные задания в соц.сети (ватсап,вайбер,майл) |
| **29** | **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.№ 3)  **Силовая подготовка:** отжимание-20 раз; пресс-20раз; выпрыгивание 20 раз; подъем по канату, без ног.  **СПФ:**.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),  **Теоретическая подготовка:** запись в тетрадь самоконтроля выполнение домашнего задания. | Родители обучающихся отправляют выпол-ненные задания в соц.сети (ватсап,вайбер,майл) |
| **30** | **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.№ 3)  **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, с исполь-зованием отягощений, приобретения специальной выносливости (работой, увеличенной по интенсивности, укороченной по времени относительно соревновательной),  **Теоретическая подготовка:** запись в тетрадь самоконтроля выполнение домашнего задания. | Родители обучаю-щихся отправляют выпол-ненные задания в соц.сети (ватсап,вайбер,майл) |
|  |  |  |  |