Приложение № 5

к приказу №09-20 от 07.04.2020 г.

**Недельный план тренирочных занятий по виду спорта**

**вольная борьба (девушки) в дистанционных условиях**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** | | | | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и характер упражнений** | | **Методические указания** | | **Продолжительность упражнений** | |
| Понедельник | Разминка | | Общая разминка: шаг на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | | 10 мин. | |
| ОФП | | Скакалка | | 50 прыжков | |
| Приседания | | 15 повторений по 3 подхода | |
| Отжимание | | 15 повторений по 3 подхода | |
| Имитация | | Проходы в ноги: прямой, боковой, (в левую, в правую сторону) две ноги.  по схеме | | 15 сек х10 раз за подход. Всего 5 подходов. | |
| Отдых между подходами | | 3 мин | |
| В конце переводы, работа на руках. | | 5 мин | |
| Заминка | | Упражнения на гибкость | | 5 мин | |
| Заполнение дневника | |  | |
| Вторник | *Полный отдых* | | | | | |
| Среда | Разминка | | Общая разминка: легкий бег на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | | 10 мин. | |
| ОФП | | Скакалка | | 50 прыжков | |
| Приседания | | 15 повторений по 3 подхода | |
| Отжимание | | 15 повторений по 3 подхода | |
| Имитация | | Проходы в ноги: прямой, боковой, (в левую, в правую сторону) две ноги. | | 15 сек х10 раз за подход. Всего 5 подходов. | |
| Отдых между подходами | | 3 мин | |
| В конце переводы, работа на руках. | | 5 мин | |
| Заминка | | Упражнения на гибкость | | 5 мин | |
| Заполнение дневника | |  | |
| Четверг | *Полный отдых* | | | | | |
| Пятница | Разминка | | Общая разминка: шаг на месте, бег на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | | 10 мин. | |
| Имитация | | Имитация борьбы. Связать 2-3 приема начиная от кисти, от перевода, вязание рук, под мышку. | | 30мин | |
| Заминка | | Упражнения на гибкость | | 5 мин | |
| Заполнение дневника | |  | |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | | | | | |
| Суббота | *Полный отдых* | | | | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | | | | |
| **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)** | | | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и характер упражнений** | | **Методические указания** | | **Продолжительность упражнений** |
| Понедельник | Разминка | | Общая разминка: шаг на месте, бег на месте, прыжковые упр, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | | 10 мин. |
| ОФП | | Скакалка | | 100 прыжков |
| Приседания | | 40 повторений по 3 подхода |
| Отжимания | | 30 повторений по 3 подхода |
| Имитация | | Имитация приемов: мельница, вертушка, бедро, прогиб, кочерга. | | (20 сек -40 сек) х10 раз за подход. |
| Отдых между подходами | | 5 мин. |
| В конце на активные захваты | | 5 мин. |
| Заминка | | Упражнения на гибкость | | 5 мин |
| Заполнение дневника | |  |
| Вторник | *Полный отдых* | | | | |
| Среда | Разминка | | Общая разминка: шаг на месте, бег на месте, прыжковые упр, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | | 10 мин. |
| ОФП | | Упражнения на координацию (жонглирование теннисными мячами, ловля отскоков от стены и пола), упражнения на устойчивость (стойка на одной ноге),  Работа с резиной. | | 25 мин |
| Имитация | | Проходы в ноги; одной ноге прямой, боковой, в две ноги. В левую правую сторону. | | По 10 раз за подход.  2 мин. |
| Заминка | | Упражнения на гибкость | | 5 мин |
| Заполнение дневника | |  |
| Четверг | *Полный отдых* | | | | |
| Пятница | Разминка | | Общая разминка: бег на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | | 10 мин. |
| ОФП | | Скакалка | | 100 прыжков |
| Приседания | | 40 повторений по 3 подхода |
| Отжимания | | 30 повторений по 3 подхода |
| Имитация | | Работа резиной проходы в ноги с натяжкой, работа руками. | | (20 сек + 40 сек)х10 раз за подход. |
| Отдых между подходами | | 5 мин. |
| В конце удержания на обратной изготовке для компенсации. | | 5 мин. |
| Заминка | | Упражнения на гибкость | | 5 мин |
| Заполнение дневника | |  |
| Суббота | Разминка | | Общая разминка: шаг на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | | 10 мин. |
| ОФП | | Скакалка | | 100 прыжков |
| Приседания | | 40 повторений по 3 подхода |
| Отжимания | | 30 повторений по 3 подхода |
| Заминка | | Упражнения на гибкость | | 5 мин |
| Заполнение дневника | |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | | | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | | | |
| **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА** | | | | | |
| **Дни недели** | | **Содержание и характер упражнений** | | **Методические указания** | **Продолжительность упражнений** |
| Понедельник | | Разминка | | Шаг на месте. Бег на месте. Прыжковые упр. Упр скакалкой. | 15 мин. |
| ОФП | | Медленные приседания, отжимания | по 30 сек |
| Имитация | | Отработка бросков: мельница, бедро, вертушка, качерга, прогиб | 10 мин |
| Работа на руках. перевод, вязание рук, под мышку | 10 мин. |
| Заминка | | Упражнения на гибкость | 5 мин |
| Заполнение дневника |  |
| Вторник | | Разминка | | Общая разминка (суставная гимнастика по системе). растягивание | 10 мин. |
| СФП | | Работа с резиной. | (30+ 30сек)х10 подходов |
| Заминка | | Упражнения на расслабления | 10 мин |
| Заполнение дневника |  |
| Среда | | Разминка | | Общая разминка с использованием изотонических упражнений и пилатеса | 15 мин. |
| ОФП | | Медленные приседания, отжимания | по 30 сек х 25 мин |
| Имитация | | Проходы в ноги. В одну ноги прямой, боковой, в две ноги | 10 мин. |
| Работа руками на скорость. | 10 мин. |
| Заминка | | Упражнения на расслабления | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Четверг | | *Полный отдых* | | | |
| Пятница | | Разминка | | Общая разминка с использованием изотонических упражнений и пилатеса | 15 мин. |
| ОФП | | Приседания, | по 20 раз х 10 подходов. |
| Отжимания, |
| Пресс, |
| Подтягивание |
| Имитация | | Специальные упражнения:  Перевод мельница- перевод вертушка- перевод бедро- перевод зацеп- перевод проход в ноги. | В течении 30 мин. |
| Заминка | | Упражнения на расслабления | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Суббота | | Разминка | | Легкая разминка | 10 мин. |
| ОФП | | Круговая тренировка: | Отдых между упражнениями 1 минута х 3 подхода |
| Отжимание | 50 раз |
| Качание пресса | 30 раз |
| Приседания | 40 раз |
| Прыжки через скакалку | 100 прыжков |
| Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину | 20 раз |
| Выпрыгивание вверх из глубокого приседа | 20 прыжков |
| Заминка | | Растягивание, упражнения для расслабления. | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | | | | |
| Воскресенье | | Полный Отдых | | | |

Приложение № 6

к приказу №09-20 от 07.04.2020 г.

**Недельный план тренирочных занятий по виду спорта**

**вольная борьба (юноши) в дистанционных условиях**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и характер упражнений** | **Методические указания** | **Продолжительность**  **упржнений** |
| Понедельник | Разминка | Общая разминка:  шаг на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | 10 мин. |
| ОФП | Подтягивания | (максимальное количество раз за 15-20 сек) х 4-6подходов |
| Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа | (максимальное количество раз за 15-20сек) 4-6 подходов |
| Подтягивание с отягощением (набивной мяч, гантели,). | Возможность повторения не более 5-8 раз. х 4-6подходов |
| Прыжки через скакалку | 30-90сек.х 4-6подходов |
| Заминка | Упражнения на гибкость | 5 мин |
| Заполнение дневника |  |
| Вторник |  | Отдых |  |
| Среда | Разминка | Общая разминка:  шаг на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | 10 мин. |
| ОФП | Приседания в выпаде | 15-20раз (на каждую ногу) х 4 -6 подходов |
| Выпрыгивания вверх из полного приседа | 15-25раз х 4-6подходов |
| Прыжки над линией ноги скрёстно | 20-40раз х 4-6 подходов |
| Лежа на спине – одновременный подъем прямых рук и ног | 15-30раз х 4-6 подходов |
| Лежа на животе – одновременный подъем прямых рук и ног | 15-30раз х 4-6 подходов |
| Заминка | Упражнения на гибкость | 5 мин |
| Тактическая  подготовка | Изучение приемов в стойке,  Изучение видео материалов | 15 мин. |
|  | Заполнение дневника |  |
| Четверг |  | Отдых |  |
| Пятница | Разминка | Общая разминка:  шаг на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | 10 мин. |
| ОФП | Перекаты с пятки на носок Исходное положение – руки на поясе, держать осанку, живот втянуть, таз подтянуть «на себя» Перекат на пятки пальцы «на себя» – подъём на носки максимально на самые пальцы. В максимальной позиции почувствовать напряжение икроножных мышц | 20раз х 4-6подходов |
| Прыжки через линию (гимнастическую палку) вперёд-назад ) | 20-40раз х4-6подходов |
| Боковые прыжки через линию | 20-40раз х4-6подходов |
| Заминка | Упражнения на гибкость | 5 мин |
| Заполнение дневника |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | | |
| Суббота | *Полный отдых* | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | |
| **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)** | | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и характер упражнений** | **Методические указания** | **Прдолжительность упражнений** | |
| Понедельник | Разминка | Общая разминка:  Шаг на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | 10 мин. | |
| ОФП | Подтягивание в висе | 20раз х4-6подходов | |
| Поднимание и опускание туловища из положения сидя с фиксацией стоп и без фиксаций | 40раз х4-6подходов | |
| Приседания | 50раз х4-6 одходов. | |
| Прыжки через скакалку | 1мин.х4-6 подходов | |
| Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину, | 20раз х4-6 подходов | |
| Из упора лежа на полу отжимание, сгибая и разгибая руки. | 30раз х4-6 подходов | |
| Заминка | Упражнения на гибкость | 5 мин | |
| Тактика – теоретическая подготовка | Если есть доступ к интернету:  Просмотр и изучение видео материала. (переходите по ссылке) |  | |
| Заполнение дневника |  | |
| Вторник | *Полный отдых* | | | |
| Среда | Разминка | Общая разминка:  шаг на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | 10 мин. | |
| ОФП | Упражнения на координацию:  (жонглирование теннисными мячами, ловля отскоков от стены и пола), упражнения на устойчивость (стойка на одной ноге) | 25 мин | |
| СФП | Прыжки через натянутую скакалку | 30-60 сек х 4-5 подходов | |
| Прыжки боком через натянутую скакалку | 30-60с х 4-6 подхода | |
| Выпрыгивание вверх с приседа | 15-25 раз х 4-6 подхода | |
| Ходьба (на носках, пятках) | 20 шагов х 4-6 подходов | |
| Скакалка | 30- 1 мин х 4-6 подходов | |
| Заминка | Упражнения на гибкость | 5 мин | |
| Изучение видео материалов |  | |
| Заполнение дневника |  | |
| Четверг | *Полный отдых* | | | |
| Пятница | Разминка | Общая разминка:  Шаг на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | 10 мин. | |
| ОФП | Скакалка | 100 прыжков | |
| Приседания | 3 подхода по 50 повторений | |
| Отжимания | 3 подхода по 30 повторений | |
| Заминка | Упражнения на гибкость | 5 мин | |
| Изучение видео материалов |  | |
| Тактика – теоретическая подготовка | Если есть доступ к интернету:  Просмотр и изучение видео материала. |  | |
| Заполнение дневника |  | |
| Суббота | Разминка | Общая разминка: шаг на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | 10 мин. | |
| ОФП | Перекаты с пятки на носок Исходное положение – руки на поясе, держать осанку, живот втянуть, таз подтянуть «на себя» Перекат на пятки пальцы «на себя» – подъём на носки максимально на самые пальцы. В максимальной позиции почувствовать напряжение икроножных мышц. | 15раз х4-5подходов | |
| Боковые прыжки через линию (гимнастическую палку) влево – вправо . | 15-30раз х4-5подходов | |
| Упор присев-упор лежа-отжимание-упор присев-подскок | 10-15раз х4-6подходов | |
| Заминка | Упражнения на гибкость | 5 мин | |
| Заполнение дневника |  | |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | | |
| **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА** | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и характер упражнений** | **Методические указания** | **Продолжительность упражнений** |
| Понедельник | Разминка | Общая разминка с использованием изотонических упражнений и пилатеса | 25 мин. |
| ОФП | Медленные приседания | по 30 сек х 5 подходов |
| Отжимание | по 30 сек х 5 подходов |
| СФП | Подтягивание в висе | 30раз х 3-5подходов |
| Поднимание и опускание туловища из положения сидя с фиксацией стоп и без фиксаций | 30раз х 3-5подходов |
| Приседания | 50 раз х 5подходов |
| Прыжки через скакалку | 1 минх 5подходов |
| Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину, | 20раз х 3-5подходов |
| Планка | 1мин х5подходов |
| Скакалка | 1 мин х 5 подходов |
| Выпрыгивание из глубокого приседа | 10 раз х 3-4 подхода |
| Заминка | Упражнения на гибкость | 5 мин |
| Заполнение дневника |  |
| Вторник | Разминка | Общая разминка (суставная гимнастика по системе Норбекова или подобная по выбору занимающегося) | 10 мин. |
| СФП | Удержания, три подхода + компенсирующий подход | (30+ 30сек)х10 раз |
| Заминка | Упражнения на расслабления | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Среда | Разминка | Общая разминка с использованием изотонических упражнений и пилатеса | 25 мин. |
| ОФП | Медленные приседания, отжимания по 30 сек | 30 сек х 6 подходов |
| Тактика – теоретическая подготовка | Если есть доступ к интернету:  Просмотр и изучение видео материала. (переходите по ссылке)<https://www.youtube.com/watch?v=ffQ1CHZPOt4&list=PL1z0qGA09BLzrUvwOZvfVmcroSgUuvUIX&index=6> |  |
|  | Заполнение дневника |  |
| Четверг | *Полный отдых* | | |
| Пятница | Разминка | Общая разминка с использованием изотонических упражнений и пилатеса | 25 мин. |
| ОФП | Медленные приседания, отжимания по 30 сек | 25 мин |
| Тактика– теоретическая | Если есть доступ к интернету:  Просмотр и изучение видео материала. (переходите по ссылке)<https://www.youtube.com/watch?v=qZ6XzSWVags&list=PL1z0qGA09BLzrUvwOZvfVmcroSgUuvUIX&index=4> |  |
|  | Заполнение дневника |  |
| Суббота | Разминка | Легкая разминка | 10 мин. |
| СФП | Прыжки через натянутую скакалку | 60 сек х 4-5 подходов |
| Прыжки боком через натянутую скакалку | 60с х 4-6 подхода |
| Выпрыгивание вверх с приседа | 30 раз х 4-6 подхода |
| Ходьба (на носках, пятках) | 20 шагов х 4-6 подходов |
| Скакалка | 1 мин х 4-6 подходов |
| Заминка | Упражнения на расслабление. | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | |