

План-конспект
Для тренировочных групп 13-16 лет
ТГ-1 – 3 год обучения. (акция Тренируйся дома)

№	Этап	Содержание занятий	дозировка	Организационно-методические указания
1	Вводная часть	<p style="text-align: center;"><u>Понедельник</u></p> <p>Задачи на занятие- развитие скорости и быстроты офп и сфп. Строевые упражнения- ходьба на месте, повороты вправо, влево, кругом.</p>	1 минута	
	Подготовительная часть	<p>1.Ходьба высоко поднимая колени на внешней и внутренней стороне стопы, спортивная ходьба</p> <p>2.Бег на месте, пятками доставая ягодичцы, бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад пятки в стороны.</p> <p>3.Выпрыгивание вверх, разворот на 360 градусов туловища.</p> <p>4. Упражнения: кисти, локти, плечевой пояс, тазобедренный сустав, коленный сустав, растяжка.</p> <p>5.Сесть на коврик, упражнения на гибкость и растяжку.</p>	10-15 минут	
	Основная часть	<p>5 упражнений по 3 подхода:</p> <p>1.Работа со скакалкой (1х45х30 сек).</p> <p>2.Упор присев, упор лежа, выпрыгнуть вверх, прогнуться назад (15; 12;10 раз).</p> <p>3. Наклоны лежа на спине под углом 90 градусов пресс (20 раз,3 подхода).</p>	40-45 минут	

		4. Приседание, руки вверх или в сторону ноги на ширине плеч (30; 20; 15 раз). 5. Отжимание в упоре лежа ноги на полу или на скамейке (50; 35; 20 раз).		
	Заключительная часть	Упражнения на растяжку и гибкость, наклоны стоя и сидя, лежа на полу. Упражнения на гибкость прогибы назад укрепление шеи на мосту голова на подушке.		
2	Вводная часть	Вторник Задачи: развитие физических качества борца. Строевые упражнения- ходьба на месте, повороты вправо, влево, кругом.	1 минута	
	Подготовительная часть	1. Ходьба высоко поднимая колени на внешней и внутренней стороне стопы, спортивная ходьба. 2. Бег на месте, пятками доставая ягодицы, бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад пятки в стороны. 3. Выпрыгивание вверх, разворот на 360 градусов туловища. 4. Общеразвивающие упражнения: кисти, локти, плечевой пояс, тазобедренный сустав, коленный сустав, растяжка. 5. Сесть на коврик, упражнения на гибкость и растяжку.	10-15 минут	
	Основная часть	Развитие физических качеств по ОФП и СФП. 5	40-45 минут	

		<p>упражнений (45 секунд, 2 подхода):</p> <p>1.Ноги шире плеч наклон вперед тяга резины к правой к середине и левой ноге и обратно упражнение на скорость (45 секунд, 2 подхода).</p> <p>2.Ноги на ширине плеч, тяга резины на себя, шаг вперед поочередно сначала правой потом левой ногой поворот. подбив тазом и протягивание резины руками вперед (45 секунд, 2 подхода).</p> <p>3.Отключение рук снизу борцовская стойка, резина снизу на локтях поочередное заведение на предплечье отключение сначала левой потом правой (45 секунд, 2 подхода).</p> <p>4.Тяга резины из-за головы, резина касается плеч, тянем из-за головы (45 секунд, 2 подхода).</p> <p>5.Резина под мышками тянем вперед поочередно правой, левой(45 секунд, 2 подхода).</p> <p>6.Резина на предплечьях тянем поочередно правой, левой и эмитируем проход в корпус (2 подхода по 45 секунд).</p>		
	Заключительная часть	Упражнения на дыхания, растяжка, гибкость.	5-10 минут	
3	Подготовительная часть	<p><u>Среда</u></p> <p>Задачи на развитие скорости и быстроты офп и сфп.</p>	1 минута	

	Строевые упражнения-ходьба на месте, повороты вправо, влево, кругом.		
Подготовительная часть	<p>1.Ходьба высоко поднимая колени на внешней и внутренней стороне стопы, спортивная ходьба.</p> <p>2.Бег на месте, пятками доставая ягодичцы, бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад пятки в стороны.</p> <p>3.Выпрыгивание вверх, разворот на 360 градусов туловища.</p> <p>4. Общеразвивающие упражнения: кисти, локти, плечевой пояс, тазобедренный сустав, коленный сустав, растяжка.</p> <p>5.Сесть на коврик, упражнения на гибкость и растяжку.</p>	10-15 минут	
Основная часть	<p>Развитие физики и физической выносливости у борцов; 3 круга по 20-30 раз в максимальном темпе.</p> <p>1.Отжимание от пола:</p> <p>2.Наклоны на пресс.</p> <p>3.Приседание.</p> <p>4.Работа с гантелями (вместо гантелей можно использовать бутылки по 1.5х3 литра).</p> <p>5.Наклоны вперед с опущением руки за голову с гантелями.</p>	40-45 минут	
Заключительная часть	Упражнения на восстановление и гибкость	5-10 минут	

4	Вводная часть	<p style="text-align: center;"><u>Четверг</u></p> <p>Задачи: развитие физических качества борца. Строевые упражнения- ходьба на месте, повороты вправо, влево, кругом.</p>	1 минута	
	Подготовительная часть	<p>1.Ходьба высоко поднимая колени на внешней и внутренней стороне стопы, спортивная ходьба.</p> <p>2.Бег на месте, пятками доставая ягодичцы, бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад пятки в стороны.</p> <p>3.Выпрыгивание вверх, разворот на 360 градусов туловища.</p> <p>4. Общеразвивающие упражнения: кисти, локти, плечевой пояс, тазобедренный сустав, коленный сустав, растяжка.</p> <p>5.Сесть на коврик, упражнения на гибкость и растяжку.</p>	10-15 минут	
	Основная часть	<p>Развитие физических качеств по ОФП и СФП. 5 упражнений (45 секунд, 2 подхода:</p> <p>1.Ноги шире плеч наклон вперед тяга резины к правой к середине и левой ноге и обратно упражнение на скорость(45 секунд, 2 подхода).</p> <p>2.Ноги на ширине плеч, тяга резины на себя, шаг вперед поочередно сначала правой потом левой ногой поворот. подбив тазом и</p>	40-45 минут	

		<p>протягивание резины руками вперед (45 секунд, 2 подхода).</p> <p>3.Отключение рук снизу борцовская стойка, резина снизу на локтях поочередное заведение на предплечье отключение сначала левой потом правой (45 секунд, 2подхода).</p> <p>4.Тяга резины из-за головы, резина касается плеч, тянем из-за головы(45 секунд, 2 подхода).</p> <p>5.Резина под мышками тянем вперед поочередно правой, левой(45 секунд, 2 подхода).</p> <p>6.Резина на предплечьях тянем поочередно правой, левой и эмитируем проход в корпус (45 секунд, 2 подхода).</p>		
5	Подготовительная часть	<p><u>Пятница</u></p> <p>Задачи на занятие: - развитие скорости и быстроты офп и сфп. Строевые упражнения- ходьба на месте, повороты вправо, влево, кругом.</p>	1 минута	
	Подготовительная часть	<p>1.Ходьба высоко поднимая колени на внешней и внутренней стороне стопы, спортивная ходьба.</p> <p>2.Бег на месте, пятками доставая ягодицы, бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад пятки в стороны.</p> <p>3.Выпрыгивание вверх, разворот на 360 градусов</p>	10-15 минут	

		<p>туловища.</p> <p>4. Общеразвивающие упражнения: кисти, локти, плечевой пояс, тазобедренный сустав, коленный сустав, растяжка.</p> <p>5. Сесть на коврик, упражнения на гибкость и растяжку.</p>		
	Основная часть	<p>Развитие физики и физической выносливости у борцов, 3 круга в максимальном темпе:</p> <p>1. Отжимание от пола (30,20,15 раз).</p> <p>2. Наклоны на пресс (30,20,15 раз).</p> <p>3. Приседание (30,20,15 раз).</p> <p>4. Работа с гантелями (вместо гантелей можно использовать бутылки по 1.5х3 литра) (30,20,15 раз).</p> <p>5. Наклоны вперед с опущением руки за голову с гантелями (30,20,15 раз).</p>	40-45 минут	
6		<p><u>Суббота</u></p> <p>Активный отдых</p>		