

ПЛАН-КОНСПЕКТ
тренировочного занятия по спортивной (греко-римской) борьбе
для групп ГНП-2 и ТГ-4

Задачи: 1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности (теория).

2. Повторение броска через бедро.

3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Место проведения: в домашних условиях.

Дата проведения: **06 апреля 2020** год.

Инвентарь: жгуты, гантели и подручные средства и т.п.

Провел: тренер по спортивной (греко-римской) борьбе: Горбенко К.И.

Теория: Рекомендации по проведению тренировочных занятий,
требования к технике безопасности

Вся система тренировочных занятий предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности тренировочных занятий.

К каждому тренировочному занятию тренер должен тщательно готовиться. В подготовку к занятиям входит: уяснение задач и содержания занятия в соответствии с рабочими поурочными планами, подбор соответствующих упражнений в определенной последовательности, их дозировки и методики проведения; составление плана конспекта занятий, подготовка инвентаря и оборудования. Конкретное построение каждого занятия, продолжительность и содержание отдельных его частей варьируются в зависимости от вида, уровня мастерства спортсменов и условий проведения. При подборе упражнений, дозировки и интенсивности учитывается предшествующая физическая нагрузка и особенности занимающихся. В занятиях используются разнообразные методы проведения, обеспечивая достаточную плотность и высокую эмоциональность.

Занятия по ОФП и СФП рекомендуется проводить во весь период тренировочного года. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерным напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

Программа должна строиться таким образом, чтобы обеспечить максимальную безопасность тренировочного процесса. Ответственным за организацию тренировочных занятий является тренер, проводящий занятия по расписанию.

Тренер проводит занятия по технике безопасности, согласно утвержденным инструкциям.

До прихода тренера, спортсменам запрещается находиться на месте проведения тренировочного занятия, пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

При проведении занятий тренер обязан удостовериться в наличии исправного оборудования и инвентаря.

Тренер во время занятий обязан постоянно находиться в спортивном зале.

На занятиях может присутствовать только директор, заместитель директора, инструктор-методист, администратор тренировочного процесса, старший тренер и тренеры сборной команды Краснодарского края.

Присутствие на тренировочных занятиях посторонних лиц запрещается.

Практическая часть:

№	Содержание занятия	Дозировка	ОМУ
I	Подготовительная часть	35'	
1.1.	Построение, приветствие, сообщение задач занятия	2'	Обратить внимание на внешний вид
1.2.	Строевые упражнения	1'	Четкое выполнение команд
1.3.	Ходьба: А) на внешних сводах стопы Б) на внутренних сводах стопы	по 40 м	Руки на поясе
1.4.	Бег: А) обычный Б) правым боков (галопом) В) левым боков (галопом) Г) с высоким подниманием бедра Д) с захлестыванием голени	всего 200 м	Следить за правильным движением рук и дыханием, в комнате с малой квадратурой бег на месте или с небольшой амплитудой
1.5.	Упражнение на восстановление дыхания: на счет 1,2,3 – руки вверх вдох, на 4 – опустить выдох	1'	
1.6.	ОРУ в движении: 1) исходное положение правая рука вверх, левая внизу: на 1-2 – рывки руками, на 3-4 – смена рук; 2) исходное положение кисти к плечам: на 1-2 – круговые движения вперед, на 3-4 – круговые движения назад; 3) исходное положение руки на пояс: круговые движения головой 1-4 вправо, 1-4 влево; 4) исходное положение руки на пояс: 1 – выпад правой ногой вперед, 2 – исходное положение, 3 – выпад левой вперед, 4 – исходное положение 5) исходное положение руки за голову: 1 – сесть, 2 – прыжок вверх, 3 – сесть, 4 – исходное положение;	6-8 раз 7-8 раз по 5 раз по 5 раз 5-6 раз	Руки прямые Темп невысокий Спина прямая, темп медленный Спина прямая, выпад широкий Прыжок высокий с продвижением вперед
1.7	Акробатика:	6-8 раз	Только при наличии

	Кувьрки, Колесо, Рондаты		борцовских матов
1.8	СПУ: Борцовский мост, Качаем шею в упоре, на мосту, забегания, перевороты		Только при наличии борцовских матов
1.9	Отработка приёмов в партере	4x20 раз	Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
II	Основная часть	80'	
2.1.	Повторение броска: через бедро	30'	Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
2.2.	Обучение проход в корпус: отрыв манекена от ковра, перевод нырком.	30'	отрабатывают с небольшой интенсивностью броска Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
2.3.	Развитие скоростно-силовых качеств: А) подтягивание на перекладине, Б) сгибание и разгибание рук в упоре, В) Прыжок в длину с места, Г) Подъем туловища, лежа на спине за 60 сек. ВНИМАНИЕ!!! При изменении и замене физических упражнений на другие, необходимо сообщить об этом тренеру.	80' 5-25 раз 15-30 раз 10 раз 20-40 раз Все упражнения выполняются в 2-3 подхода	Упражнение выполнять с полным опусканием ровного туловища при полном сгибании рук до 90% и полном разгибании рук.
III	Заключительная часть Подведение итогов занятия	20'	Указание ошибок, допущенных во время занятий

ПЛАН-КОНСПЕКТ

**тренировочного занятия по спортивной (греко-римской) борьбе
для групп ГНП-2 и ТГ-4**

Задачи: 1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности (теория).

2. Повторение броска через бедро.

3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Место проведения: **в домашних условиях.**

Дата проведения: **07 апреля 2020 год.**

Инвентарь: жгуты, гантели и подручные средства и т.п.

Провел: тренер по спортивной (греко-римской) борьбе: Горбенко К.И.

Теория: Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности

Вся система тренировочных занятий предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности тренировочных занятий.

К каждому тренировочному занятию тренер должен тщательно готовиться. В подготовку к занятиям входит: уяснение задач и содержания занятия в соответствии с рабочими поурочными планами, подбор соответствующих упражнений в определенной последовательности, их дозировки и методики проведения; составление плана конспекта занятий, подготовка инвентаря и оборудования. Конкретное построение каждого занятия, продолжительность и содержание отдельных его частей варьируются в зависимости от вида, уровня мастерства спортсменов и условий проведения. При подборе упражнений, дозировки и интенсивности учитывается предшествующая физическая нагрузка и особенности занимающихся. В занятиях используются разнообразные методы проведения, обеспечивая достаточную плотность и высокую эмоциональность.

Занятия по ОФП и СФП рекомендуется проводить во весь период тренировочного года. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерным напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

Программа должна строиться таким образом, чтобы обеспечить максимальную безопасность тренировочного процесса. Ответственным за организацию тренировочных занятий является тренер, проводящий занятия по расписанию.

Тренер проводит занятия по технике безопасности, согласно утвержденным инструкциям.

До прихода тренера, спортсменам запрещается находиться на месте проведения тренировочного занятия, пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

При проведении занятий тренер обязан удостовериться в наличии исправного оборудования и инвентаря.

Тренер во время занятий обязан постоянно находиться в спортивном зале.

На занятиях может присутствовать только директор, заместитель директора, инструктор-методист, администратор тренировочного процесса, старший тренер и тренеры сборной команды Краснодарского края.

Присутствие на тренировочных занятиях посторонних лиц запрещается.

Практическая часть:

№	Содержание занятия	Дозировка	ОМУ
I	Подготовительная часть	35'	
1.1.	Построение, приветствие, сообщение	2'	Обратить внимание на

	задач занятия		внешний вид
1.2.	Строевые упражнения	1'	Четкое выполнение команд
1.3.	Ходьба: А) на внешних сводах стопы Б) на внутренних сводах стопы	по 40 м	Руки на поясе
1.4.	Бег: А) обычный Б) правым боков (галопом) В) левым боков (галопом) Г) с высоким подниманием бедра Д) с захлестыванием голени	всего 200 м	Следить за правильным движением рук и дыханием, в комнате с малой квадратурой бег на месте или с небольшой амплитудой
1.5.	Упражнение на восстановление дыхания: на счет 1,2,3 – руки вверх вдох, на 4 – опустить выдох	1'	
1.6.	ОРУ в движении: 1) исходное положение правая рука вверх, левая внизу: на 1-2 – рывки руками, на 3-4 – смена рук; 2) исходное положение кисти к плечам: на 1-2 – круговые движения вперед, на 3-4 – круговые движения назад; 3) исходное положение руки на пояс: круговые движения головой 1-4 вправо, 1-4 влево; 4) исходное положение руки на пояс: 1 – выпад правой ногой вперед, 2 – исходное положение, 3 – выпад левой вперед, 4 – исходное положение 5) исходное положение руки за голову: 1 – сесть, 2 – прыжок вверх, 3 – сесть, 4 – исходное положение;	6-8 раз 7-8 раз по 5 раз по 5 раз 5-6 раз	Руки прямые Темп невысокий Спина прямая, темп медленный Спина прямая, выпад широкий Прыжок высокий с продвижением вперед
1.7	Акробатика: Кувырки, Колесо, Рондаты	6-8 раз	Только при наличии борцовских матов
1.8	СПУ: Борцовский мост, Качаем шею в упоре, на мосту, забегания, перевороты		Только при наличии борцовских матов
1.9	Отработка приёмов в партере	4x20 раз	Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
II	Основная часть	80'	
2.1.	Повторение броска: через бедро	30'	Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
2.2.	Обучение проход в корпус: отрыв манекена от ковра, перевод нырком.	30'	отрабатывают с небольшой

			интенсивностью броска Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
2.3.	Развитие скоростно-силовых качеств: А) подтягивание на перекладине, Б) сгибание и разгибание рук в упоре, В) Прыжок в длину с места, Г) Подъем туловища, лежа на спине за 60 сек. ВНИМАНИЕ!!! При изменении и замене физических упражнений на другие, необходимо сообщить об этом тренеру.	80' 5-25 раз 15-30 раз 10 раз 20-40 раз Все упражнения выполняются в 2-3 подхода	Упражнение выполнять с полным опусканием ровного туловища при полном сгибании рук до 90% и полном разгибании рук.
III	Заключительная часть Подведение итогов занятия	20'	Указание ошибок, допущенных во время занятий

ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия по спортивной (греко-римской) борьбе для групп ГНП-2 и ТГ-4

Задачи: 1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности (теория).

2. Повторение броска через бедро.

3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Место проведения: **в домашних условиях.**

Дата проведения: **08 апреля 2020 год.**

Инвентарь: жгуты, гантели и подручные средства и т.п.

Провел: тренер по спортивной (греко-римской) борьбе: Горбенко К.И.

Теория: Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности

Вся система тренировочных занятий предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности тренировочных занятий.

К каждому тренировочному занятию тренер должен тщательно готовиться. В подготовку к занятиям входит: уяснение задач и содержания занятия в соответствии с рабочими поурочными планами, подбор соответствующих упражнений в определенной последовательности, их дозировки и методики проведения; составление плана конспекта занятий, подготовка инвентаря и оборудования. Конкретное построение каждого занятия, продолжительность и содержание отдельных его частей варьируются в зависимости от вида, уровня мастерства спортсменов и условий проведения. При подборе упражнений,

дозировки и интенсивности учитывается предшествующая физическая нагрузка и особенности занимающихся. В занятиях используются разнообразные методы проведения, обеспечивая достаточную плотность и высокую эмоциональность.

Занятия по ОФП и СФП рекомендуется проводить во весь период тренировочного года. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерным напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

Программа должна строиться таким образом, чтобы обеспечить максимальную безопасность тренировочного процесса. Ответственным за организацию тренировочных занятий является тренер, проводящий занятия по расписанию.

Тренер проводит занятия по технике безопасности, согласно утвержденным инструкциям.

До прихода тренера, спортсменам запрещается находиться на месте проведения тренировочного занятия, пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

При проведении занятий тренер обязан удостовериться в наличии исправного оборудования и инвентаря.

Тренер во время занятий обязан постоянно находиться в спортивном зале.

На занятиях может присутствовать только директор, заместитель директора, инструктор-методист, администратор тренировочного процесса, старший тренер и тренеры сборной команды Краснодарского края.

Присутствие на тренировочных занятиях посторонних лиц запрещается.

Практическая часть:

№	Содержание занятия	Дозировка	ОМУ
I	Подготовительная часть	35'	
1.1.	Построение, приветствие, сообщение задач занятия	2'	Обратить внимание на внешний вид
1.2.	Строевые упражнения	1'	Четкое выполнение команд
1.3.	Ходьба: А) на внешних сводах стопы Б) на внутренних сводах стопы	по 40 м	Руки на поясе
1.4.	Бег: А) обычный Б) правым боков (галопом) В) левым боков (галопом) Г) с высоким подниманием бедра Д) с захлестыванием голени	всего 200 м	Следить за правильным движением рук и дыханием, в комнате с малой квадратурой бег на месте или с небольшой амплитудой
1.5.	Упражнение на восстановление дыхания: на счет 1,2,3 – руки вверх вдох, на 4 –	1'	

	опустить выдох		
1.6.	ОРУ в движении: 1) исходное положение правая рука вверх, левая внизу: на 1-2 – рывки руками, на 3-4 – смена рук; 2) исходное положение кисти к плечам: на 1-2 – круговые движения вперед, на 3-4 – круговые движения назад; 3) исходное положение руки на пояс: круговые движения головой 1-4 вправо, 1-4 влево; 4) исходное положение руки на пояс: 1 – выпад правой ногой вперед, 2 – исходное положение, 3 – выпад левой вперед, 4 – исходное положение 5) исходное положение руки за голову: 1 – сесть, 2 – прыжок вверх, 3 – сесть, 4 – исходное положение;	6-8 раз 7-8 раз по 5 раз по 5 раз 5-6 раз	Руки прямые Темп невысокий Спина прямая, темп медленный Спина прямая, выпад широкий Прыжок высокий с продвижением вперед
1.7	Акробатика: Кувьрки, Колесо, Рондаты	6-8 раз	Только при наличии борцовских матов
1.8	СПУ: Борцовский мост, Качаем шею в упоре, на мосту, забегания, перевороты		Только при наличии борцовских матов
1.9	Отработка приёмов в партере	4x20 раз	Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
II	Основная часть	80'	
2.1.	Повторение броска: через бедро	30'	Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
2.2.	Обучение проход в корпус: отрыв манекена от ковра, перевод нырком.	30'	отрабатывают с небольшой интенсивностью броска Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
2.3.	Развитие скоростно-силовых качеств: А) подтягивание на перекладине, Б) сгибание и разгибание рук в упоре, В) Прыжок в длину с места, Г) Подъем туловища, лежа на спине за 60 сек. ВНИМАНИЕ!!! При изменении и замене физических упражнений на другие,	80' 5-25 раз 15-30 раз 10 раз 20-40 раз Все упражнения выполняются	Упражнение выполнять с полным опусканием ровного туловища при полном сгибании рук до 90% и полном разгибании рук.

	необходимо сообщить об этом тренеру.	в 2-3 подхода	
III	Заключительная часть Подведение итогов занятия	20'	Указание ошибок, допущенных во время занятий

ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия по спортивной (греко-римской) борьбе для групп ГНП-2 и ТГ-4

- Задачи:**
- 1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности (теория).**
 - 2. Повторение броска через бедро.**
 - 3. Развитие скоростно-силовых качеств.**

Место проведения: **в домашних условиях.**

Дата проведения: **09 апреля 2020 год.**

Инвентарь: жгуты, гантели и подручные средства и т.п.

Провел: тренер по спортивной (греко-римской) борьбе: Горбенко К.И.

Теория: Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности

Вся система тренировочных занятий предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности тренировочных занятий.

К каждому тренировочному занятию тренер должен тщательно готовиться. В подготовку к занятиям входит: уяснение задач и содержания занятия в соответствии с рабочими поурочными планами, подбор соответствующих упражнений в определенной последовательности, их дозировки и методики проведения; составление плана конспекта занятий, подготовка инвентаря и оборудования. Конкретное построение каждого занятия, продолжительность и содержание отдельных его частей варьируются в зависимости от вида, уровня мастерства спортсменов и условий проведения. При подборе упражнений, дозировки и интенсивности учитывается предшествующая физическая нагрузка и особенности занимающихся. В занятиях используются разнообразные методы проведения, обеспечивая достаточную плотность и высокую эмоциональность.

Занятия по ОФП и СФП рекомендуется проводить во весь период тренировочного года. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерным напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

Программа должна строиться таким образом, чтобы обеспечить максимальную безопасность тренировочного процесса. Ответственным за организацию тренировочных занятий является тренер, проводящий занятия по расписанию.

Тренер проводит занятия по технике безопасности, согласно утвержденным инструкциям.

До прихода тренера, спортсменам запрещается находиться на месте проведения тренировочного занятия, пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

При проведении занятий тренер обязан удостовериться в наличии исправного оборудования и инвентаря.

Тренер во время занятий обязан постоянно находиться в спортивном зале.

На занятиях может присутствовать только директор, заместитель директора, инструктор-методист, администратор тренировочного процесса, старший тренер и тренеры сборной команды Краснодарского края.

Присутствие на тренировочных занятиях посторонних лиц запрещается.

Практическая часть:

№	Содержание занятия	Дозировка	ОМУ
I	Подготовительная часть	35'	
1.1.	Построение, приветствие, сообщение задач занятия	2'	Обратить внимание на внешний вид
1.2.	Строевые упражнения	1'	Четкое выполнение команд
1.3.	Ходьба: А) на внешних сводах стопы Б) на внутренних сводах стопы	по 40 м	Руки на поясе
1.4.	Бег: А) обычный Б) правым боков (галопом) В) левым боков (галопом) Г) с высоким подниманием бедра Д) с захлестыванием голени	всего 200 м	Следить за правильным движением рук и дыханием, в комнате с малой квадратурой бег на месте или с небольшой амплитудой
1.5.	Упражнение на восстановление дыхания: на счет 1,2,3 – руки вверх вдох, на 4 – опустить выдох	1'	
1.6.	ОРУ в движении: 1) исходное положение правая рука вверх, левая внизу: на 1-2 – рывки руками, на 3-4 – смена рук; 2) исходное положение кисти к плечам: на 1-2 – круговые движения вперед, на 3-4 – круговые движения назад; 3) исходное положение руки на пояс: круговые движения головой 1-4 вправо, 1-4 влево; 4) исходное положение руки на пояс: 1 – выпад правой ногой вперед, 2 – исходное положение, 3 – выпад левой вперед, 4 – исходное	6-8 раз 7-8 раз по 5 раз по 5 раз	Руки прямые Темп невысокий Спина прямая, темп медленный Спина прямая, выпад широкий

	положение 5) исходное положение руки за голову: 1 – сесть, 2 – прыжок вверх, 3 – сесть, 4 – исходное положение;	5-6 раз	Прыжок высокий с продвижением вперед
1.7	Акробатика: Кувьрки, Колесо, Рондаты	6-8 раз	Только при наличии борцовских матов
1.8	СПУ: Борцовский мост, Качаем шею в упоре, на мосту, забегания, перевороты		Только при наличии борцовских матов
1.9	Отработка приёмов в партере	4x20 раз	Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
II	Основная часть	80'	
2.1.	Повторение броска: через бедро	30'	Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
2.2.	Обучение проход в корпус: отрыв манекена от ковра, перевод нырком.	30'	отрабатывают с небольшой интенсивностью броска Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
2.3.	Развитие скоростно-силовых качеств: А) подтягивание на перекладине, Б) сгибание и разгибание рук в упоре, В) Прыжок в длину с места, Г) Подъем туловища, лежа на спине за 60 сек. ВНИМАНИЕ!!! При изменении и замене физических упражнений на другие, необходимо сообщить об этом тренеру.	80' 5-25 раз 15-30 раз 10 раз 20-40 раз Все упражнения выполняются в 2-3 подхода	Упражнение выполнять с полным опусканием ровного туловища при полном сгибании рук до 90% и полном разгибании рук.
III	Заключительная часть Подведение итогов занятия	20'	Указание ошибок, допущенных во время занятий

ПЛАН-КОНСПЕКТ
тренировочного занятия по спортивной (греко-римской) борьбе
для групп ГНП-2 и ТГ-4

Задачи: 1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности (теория).
2. Повторение броска через бедро.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Место проведения: **в домашних условиях.**

Дата проведения: **10 апреля 2020 год.**

Инвентарь: жгуты, гантели и подручные средства и т.п.

Провел: тренер по спортивной (греко-римской) борьбе: Горбенко К.И.

Теория: Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности

Вся система тренировочных занятий предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности тренировочных занятий.

К каждому тренировочному занятию тренер должен тщательно готовиться. В подготовку к занятиям входит: уяснение задач и содержания занятия в соответствии с рабочими поурочными планами, подбор соответствующих упражнений в определенной последовательности, их дозировки и методики проведения; составление плана конспекта занятий, подготовка инвентаря и оборудования. Конкретное построение каждого занятия, продолжительность и содержание отдельных его частей варьируются в зависимости от вида, уровня мастерства спортсменов и условий проведения. При подборе упражнений, дозировки и интенсивности учитывается предшествующая физическая нагрузка и особенности занимающихся. В занятиях используются разнообразные методы проведения, обеспечивая достаточную плотность и высокую эмоциональность.

Занятия по ОФП и СФП рекомендуется проводить во весь период тренировочного года. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерным напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

Программа должна строиться таким образом, чтобы обеспечить максимальную безопасность тренировочного процесса. Ответственным за организацию тренировочных занятий является тренер, проводящий занятия по расписанию.

Тренер проводит занятия по технике безопасности, согласно утвержденным инструкциям.

До прихода тренера, спортсменам запрещается находиться на месте проведения тренировочного занятия, пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

При проведении занятий тренер обязан удостовериться в наличии исправного оборудования и инвентаря.

Тренер во время занятий обязан постоянно находиться в спортивном зале.

На занятиях может присутствовать только директор, заместитель директора, инструктор-методист, администратор тренировочного процесса, старший тренер и тренеры сборной команды Краснодарского края.

Присутствие на тренировочных занятиях посторонних лиц запрещается.

Практическая часть:

№	Содержание занятия	Дозировка	ОМУ
I	Подготовительная часть	35'	
1.1.	Построение, приветствие, сообщение задач занятия	2'	Обратить внимание на внешний вид
1.2.	Строевые упражнения	1'	Четкое выполнение команд
1.3.	Ходьба: А) на внешних сводах стопы Б) на внутренних сводах стопы	по 40 м	Руки на поясе
1.4.	Бег: А) обычный Б) правым боком (галопом) В) левым боком (галопом) Г) с высоким подниманием бедра Д) с захлестыванием голени	всего 200 м	Следить за правильным движением рук и дыханием, в комнате с малой квадратурой бег на месте или с небольшой амплитудой
1.5.	Упражнение на восстановление дыхания: на счет 1,2,3 – руки вверх вдох, на 4 – опустить выдох	1'	
1.6.	ОРУ в движении: 1) исходное положение правая рука вверх, левая внизу: на 1-2 – рывки руками, на 3-4 – смена рук; 2) исходное положение кисти к плечам: на 1-2 – круговые движения вперед, на 3-4 – круговые движения назад; 3) исходное положение руки на пояс: круговые движения головой 1-4 вправо, 1-4 влево; 4) исходное положение руки на пояс: 1 – выпад правой ногой вперед, 2 – исходное положение, 3 – выпад левой вперед, 4 – исходное положение 5) исходное положение руки за голову: 1 – сесть, 2 – прыжок вверх, 3 – сесть, 4 – исходное положение;	6-8 раз 7-8 раз по 5 раз по 5 раз 5-6 раз	Руки прямые Темп невысокий Спина прямая, темп медленный Спина прямая, выпад широкий Прыжок высокий с продвижением вперед
1.7	Акробатика: Кувырки, Колесо, Рондаты	6-8 раз	Только при наличии борцовских матов
1.8	СПУ: Борцовский мост, Качаем шею в упоре, на мосту, забегания, перевороты		Только при наличии борцовских матов
1.9	Отработка приёмов в партере	4x20 раз	Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела

II	Основная часть	80'	
2.1.	Повторение броска: через бедро	30'	Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
2.2.	Обучение проход в корпус: отрыв манекена от ковра, перевод нырком.	30'	отрабатывают с небольшой интенсивностью броска Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
2.3.	Развитие скоростно-силовых качеств: А) подтягивание на перекладине, Б) сгибание и разгибание рук в упоре, В) Прыжок в длину с места, Г) Подъем туловища, лежа на спине за 60 сек. ВНИМАНИЕ!!! При изменении и замене физических упражнений на другие, необходимо сообщить об этом тренеру.	80' 5-25 раз 15-30 раз 10 раз 20-40 раз Все упражнения выполняются в 2-3 подхода	Упражнение выполнять с полным опусканием ровного туловища при полном сгибании рук до 90% и полном разгибании рук.
III	Заключительная часть Подведение итогов занятия	20'	Указание ошибок, допущенных во время занятий

ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия по спортивной (греко-римской) борьбе для групп ГНП-2 и ТГ-4

- Задачи:**
- 1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности (теория).**
 - 2. Повторение броска через бедро.**
 - 3. Развитие скоростно-силовых качеств.**

Место проведения: **в домашних условиях.**

Дата проведения: **11 апреля 2020 год.**

Инвентарь: жгуты, гантели и подручные средства и т.п.

Провел: тренер по спортивной (греко-римской) борьбе: Горбенко К.И.

Теория: Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности

Вся система тренировочных занятий предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности тренировочных занятий.

К каждому тренировочному занятию тренер должен тщательно готовиться. В подготовку к занятиям входит: уяснение задач и содержания занятия в соответствии с рабочими поурочными планами, подбор соответствующих

упражнений в определенной последовательности, их дозировки и методики проведения; составление плана конспекта занятий, подготовка инвентаря и оборудования. Конкретное построение каждого занятия, продолжительность и содержание отдельных его частей варьируются в зависимости от вида, уровня мастерства спортсменов и условий проведения. При подборе упражнений, дозировки и интенсивности учитывается предшествующая физическая нагрузка и особенности занимающихся. В занятиях используются разнообразные методы проведения, обеспечивая достаточную плотность и высокую эмоциональность.

Занятия по ОФП и СФП рекомендуется проводить во весь период тренировочного года. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерным напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

Программа должна строиться таким образом, чтобы обеспечить максимальную безопасность тренировочного процесса. Ответственным за организацию тренировочных занятий является тренер, проводящий занятия по расписанию.

Тренер проводит занятия по технике безопасности, согласно утвержденным инструкциям.

До прихода тренера, спортсменам запрещается находиться на месте проведения тренировочного занятия, пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

При проведении занятий тренер обязан удостовериться в наличии исправного оборудования и инвентаря.

Тренер во время занятий обязан постоянно находиться в спортивном зале.

На занятиях может присутствовать только директор, заместитель директора, инструктор-методист, администратор тренировочного процесса, старший тренер и тренеры сборной команды Краснодарского края.

Присутствие на тренировочных занятиях посторонних лиц запрещается.

Практическая часть:

№	Содержание занятия	Дозировка	ОМУ
I	Подготовительная часть	35'	
1.1.	Построение, приветствие, сообщение задач занятия	2'	Обратить внимание на внешний вид
1.2.	Строевые упражнения	1'	Четкое выполнение команд
1.3.	Ходьба: А) на внешних сводах стопы Б) на внутренних сводах стопы	по 40 м	Руки на поясе
1.4.	Бег: А) обычный	всего 200 м	Следить за правильным движением рук и

	Б) правым боков (галопом) В) левым боков (галопом) Г) с высоким подниманием бедра Д) с захлестыванием голени		дыханием, в комнате с малой квадратурой бег на месте или с небольшой амплитудой
1.5.	Упражнение на восстановление дыхания: на счет 1,2,3 – руки вверх вдох, на 4 – опустить выдох	1'	
1.6.	ОРУ в движении: 1) исходное положение правая рука вверх, левая внизу: на 1-2 – рывки руками, на 3-4 – смена рук; 2) исходное положение кисти к плечам: на 1-2 – круговые движения вперед, на 3-4 – круговые движения назад; 3) исходное положение руки на пояс: круговые движения головой 1-4 вправо, 1-4 влево; 4) исходное положение руки на пояс: 1 – выпад правой ногой вперед, 2 – исходное положение, 3 – выпад левой вперед, 4 – исходное положение 5) исходное положение руки за голову: 1 – сесть, 2 – прыжок вверх, 3 – сесть, 4 – исходное положение;	6-8 раз 7-8 раз по 5 раз по 5 раз 5-6 раз	Руки прямые Темп невысокий Спина прямая, темп медленный Спина прямая, выпад широкий Прыжок высокий с продвижением вперед
1.7	Акробатика: Кувырки, Колесо, Рондаты	6-8 раз	Только при наличии борцовских матов
1.8	СПУ: Борцовский мост, Качаем шею в упоре, на мосту, забегания, перевороты		Только при наличии борцовских матов
1.9	Отработка приёмов в партере	4x20 раз	Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
II	Основная часть	80'	
2.1.	Повторение броска: через бедро	30'	Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
2.2.	Обучение проход в корпус: отрыв манекена от ковра, перевод нырком.	30'	отрабатывают с небольшой интенсивностью броска Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
2.3.	Развитие скоростно-силовых качеств: А) подтягивание на перекладине, Б) сгибание и разгибание рук в упоре, В) Прыжок в длину с места,	80' 5-25 раз 15-30 раз 10 раз	Упражнение выполнять с полным опусканием ровного туловища при

	Г) Подъем туловища, лежа на спине за 60 сек. ВНИМАНИЕ!!! При изменении и замене физических упражнений на другие, необходимо сообщить об этом тренеру.	20-40 раз Все упражнения выполняются в 2-3 подхода	полном сгибании рук до 90% и полном разгибании рук.
III	Заключительная часть Подведение итогов занятия	20'	Указание ошибок, допущенных во время занятий

ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия по спортивной (греко-римской) борьбе для групп ГНП-2 и ТГ-4

Задачи: 1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности (теория).

2. Повторение броска через бедро.

3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Место проведения: в домашних условиях.

Дата проведения: **12 апреля 2020 год.**

Инвентарь: жгуты, гантели и подручные средства и т.п.

Провел: тренер по спортивной (греко-римской) борьбе: Горбенко К.И.

Теория: Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности

Вся система тренировочных занятий предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности тренировочных занятий.

К каждому тренировочному занятию тренер должен тщательно готовиться. В подготовку к занятиям входит: уяснение задач и содержания занятия в соответствии с рабочими поурочными планами, подбор соответствующих упражнений в определенной последовательности, их дозировки и методики проведения; составление плана конспекта занятий, подготовка инвентаря и оборудования. Конкретное построение каждого занятия, продолжительность и содержание отдельных его частей варьируются в зависимости от вида, уровня мастерства спортсменов и условий проведения. При подборе упражнений, дозировки и интенсивности учитывается предшествующая физическая нагрузка и особенности занимающихся. В занятиях используются разнообразные методы проведения, обеспечивая достаточную плотность и высокую эмоциональность.

Занятия по ОФП и СФП рекомендуется проводить во весь период тренировочного года. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерным напряжением и задержкой дыхания. Силовые

упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

Программа должна строиться таким образом, чтобы обеспечить максимальную безопасность тренировочного процесса. Ответственным за организацию тренировочных занятий является тренер, проводящий занятия по расписанию.

Тренер проводит занятия по технике безопасности, согласно утвержденным инструкциям.

До прихода тренера, спортсменам запрещается находиться на месте проведения тренировочного занятия, пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

При проведении занятий тренер обязан удостовериться в наличии исправного оборудования и инвентаря.

Тренер во время занятий обязан постоянно находиться в спортивном зале.

На занятиях может присутствовать только директор, заместитель директора, инструктор-методист, администратор тренировочного процесса, старший тренер и тренеры сборной команды Краснодарского края.

Присутствие на тренировочных занятиях посторонних лиц запрещается.

Практическая часть:

№	Содержание занятия	Дозировка	ОМУ
I	Подготовительная часть	35'	
1.1.	Построение, приветствие, сообщение задач занятия	2'	Обратить внимание на внешний вид
1.2.	Строевые упражнения	1'	Четкое выполнение команд
1.3.	Ходьба: А) на внешних сводах стопы Б) на внутренних сводах стопы	по 40 м	Руки на поясе
1.4.	Бег: А) обычный Б) правым боков (галопом) В) левым боков (галопом) Г) с высоким подниманием бедра Д) с захлестыванием голени	всего 200 м	Следить за правильным движением рук и дыханием, в комнате с малой квадратурой бег на месте или с небольшой амплитудой
1.5.	Упражнение на восстановление дыхания: на счет 1,2,3 – руки вверх вдох, на 4 – опустить выдох	1'	
1.6.	ОРУ в движении: 1) исходное положение правая рука вверх, левая внизу: на 1-2 – рывки руками, на 3-4 – смена рук; 2) исходное положение кисти к плечам: на 1-2 – круговые движения вперед, на 3-4 – круговые движения назад;	6-8 раз 7-8 раз	Руки прямые Темп невысокий

	3) исходное положение руки на пояс: круговые движения головой 1-4 вправо, 1-4 влево; 4) исходное положение руки на пояс: 1 – выпад правой ногой вперед, 2 – исходное положение, 3 – выпад левой вперед, 4 – исходное положение 5) исходное положение руки за голову: 1 – сесть, 2 – прыжок вверх, 3 – сесть, 4 – исходное положение;	по 5 раз по 5 раз 5-6 раз	Спина прямая, темп медленный Спина прямая, выпад широкий Прыжок высокий с продвижением вперед
1.7	Акробатика: Кувьрки, Колесо, Рондаты	6-8 раз	Только при наличии борцовских матов
1.8	СПУ: Борцовский мост, Качаем шею в упоре, на мосту, забегания, перевороты		Только при наличии борцовских матов
1.9	Отработка приёмов в партере	4x20 раз	Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
II	Основная часть	80'	
2.1.	Повторение броска: через бедро	30'	Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
2.2.	Обучение проход в корпус: отрыв манекена от ковра, перевод нырком.	30'	отрабатывают с небольшой интенсивностью броска Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
2.3.	Развитие скоростно-силовых качеств: А) подтягивание на перекладине, Б) сгибание и разгибание рук в упоре, В) Прыжок в длину с места, Г) Подъем туловища, лежа на спине за 60 сек. ВНИМАНИЕ!!! При изменении и замене физических упражнений на другие, необходимо сообщить об этом тренеру.	80' 5-25 раз 15-30 раз 10 раз 20-40 раз Все упражнения выполняются в 2-3 подхода	Упражнение выполнять с полным опусканием ровного туловища при полном сгибании рук до 90% и полном разгибании рук.
III	Заключительная часть Подведение итогов занятия	20'	Указание ошибок, допущенных во время занятий

ПЛАН-КОНСПЕКТ
тренировочного занятия по спортивной (греко-римской) борьбе

для групп ГНП-2 и ТГ-4

Задачи: 1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности (теория).

2. Повторение броска через бедро.

3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Место проведения: **в домашних условиях.**

Дата проведения: **13 апреля 2020 год.**

Инвентарь: жгуты, гантели и подручные средства и т.п.

Провел: тренер по спортивной (греко-римской) борьбе: Горбенко К.И.

Теория: Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности

Вся система тренировочных занятий предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности тренировочных занятий.

К каждому тренировочному занятию тренер должен тщательно готовиться. В подготовку к занятиям входит: уяснение задач и содержания занятия в соответствии с рабочими поурочными планами, подбор соответствующих упражнений в определенной последовательности, их дозировки и методики проведения; составление плана конспекта занятий, подготовка инвентаря и оборудования. Конкретное построение каждого занятия, продолжительность и содержание отдельных его частей варьируются в зависимости от вида, уровня мастерства спортсменов и условий проведения. При подборе упражнений, дозировки и интенсивности учитывается предшествующая физическая нагрузка и особенности занимающихся. В занятиях используются разнообразные методы проведения, обеспечивая достаточную плотность и высокую эмоциональность.

Занятия по ОФП и СФП рекомендуется проводить во весь период тренировочного года. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерным напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

Программа должна строиться таким образом, чтобы обеспечить максимальную безопасность тренировочного процесса. Ответственным за организацию тренировочных занятий является тренер, проводящий занятия по расписанию.

Тренер проводит занятия по технике безопасности, согласно утвержденным инструкциям.

До прихода тренера, спортсменам запрещается находиться на месте проведения тренировочного занятия, пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

При проведении занятий тренер обязан удостовериться в наличии исправного оборудования и инвентаря.

Тренер во время занятий обязан постоянно находиться в спортивном зале.

На занятиях может присутствовать только директор, заместитель директора, инструктор-методист, администратор тренировочного процесса, старший тренер и тренеры сборной команды Краснодарского края.

Присутствие на тренировочных занятиях посторонних лиц запрещается.

Практическая часть:

№	Содержание занятия	Дозировка	ОМУ
I	Подготовительная часть	35'	
1.1.	Построение, приветствие, сообщение задач занятия	2'	Обратить внимание на внешний вид
1.2.	Строевые упражнения	1'	Четкое выполнение команд
1.3.	Ходьба: А) на внешних сводах стопы Б) на внутренних сводах стопы	по 40 м	Руки на поясе
1.4.	Бег: А) обычный Б) правым боков (галопом) В) левым боков (галопом) Г) с высоким подниманием бедра Д) с захлестыванием голени	всего 200 м	Следить за правильным движением рук и дыханием, в комнате с малой квадратурой бег на месте или с небольшой амплитудой
1.5.	Упражнение на восстановление дыхания: на счет 1,2,3 – руки вверх вдох, на 4 – опустить выдох	1'	
1.6.	ОРУ в движении: 1) исходное положение правая рука вверху, левая внизу: на 1-2 – рывки руками, на 3-4 – смена рук; 2) исходное положение кисти к плечам: на 1-2 – круговые движения вперед, на 3-4 – круговые движения назад; 3) исходное положение руки на пояс: круговые движения головой 1-4 вправо, 1-4 влево; 4) исходное положение руки на пояс: 1 – выпад правой ногой вперед, 2 – исходное положение, 3 – выпад левой вперед, 4 – исходное положение 5) исходное положение руки за голову: 1 – сесть, 2 – прыжок вверх, 3 – сесть, 4 – исходное положение;	6-8 раз 7-8 раз по 5 раз по 5 раз 5-6 раз	Руки прямые Темп невысокий Спина прямая, темп медленный Спина прямая, выпад широкий Прыжок высокий с продвижением вперед
1.7	Акробатика: Кувьрки, Колесо, Рондаты	6-8 раз	Только при наличии борцовских матов
1.8	СПУ: Борцовский мост,		Только при наличии борцовских матов

	Качаем шею в упоре, на мосту, забегания, повороты		
1.9	Отработка приёмов в партере	4x20 раз	Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
II	Основная часть	80'	
2.1.	Повторение броска: через бедро	30'	Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
2.2.	Обучение проход в корпус: отрыв манекена от ковра, перевод нырком.	30'	отрабатывают с небольшой интенсивностью броска Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
2.3.	Развитие скоростно-силовых качеств: А) подтягивание на перекладине, Б) сгибание и разгибание рук в упоре, В) Прыжок в длину с места, Г) Подъем туловища, лежа на спине за 60 сек. ВНИМАНИЕ!!! При изменении и замене физических упражнений на другие, необходимо сообщить об этом тренеру.	80' 5-25 раз 15-30 раз 10 раз 20-40 раз Все упражнения выполняются в 2-3 подхода	Упражнение выполнять с полным опусканием ровного туловища при полном сгибании рук до 90% и полном разгибании рук.
III	Заключительная часть Подведение итогов занятия	20'	Указание ошибок, допущенных во время занятий

ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия по спортивной (греко-римской) борьбе для групп ГНП-2 и ТГ-4

Задачи: 1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности (теория).

2. Повторение броска через бедро.

3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Место проведения: в домашних условиях.

Дата проведения: 14 апреля 2020 год.

Инвентарь: жгуты, гантели и подручные средства и т.п.

Провел: тренер по спортивной (греко-римской) борьбе: Горбенко К.И.

**Теория: Рекомендации по проведению тренировочных занятий,
требования к технике безопасности**

Вся система тренировочных занятий предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности тренировочных занятий.

К каждому тренировочному занятию тренер должен тщательно готовиться. В подготовку к занятиям входит: уяснение задач и содержания занятия в соответствии с рабочими поурочными планами, подбор соответствующих упражнений в определенной последовательности, их дозировки и методики проведения; составление плана конспекта занятий, подготовка инвентаря и оборудования. Конкретное построение каждого занятия, продолжительность и содержание отдельных его частей варьируются в зависимости от вида, уровня мастерства спортсменов и условий проведения. При подборе упражнений, дозировки и интенсивности учитывается предшествующая физическая нагрузка и особенности занимающихся. В занятиях используются разнообразные методы проведения, обеспечивая достаточную плотность и высокую эмоциональность.

Занятия по ОФП и СФП рекомендуется проводить во весь период тренировочного года. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерным напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

Программа должна строиться таким образом, чтобы обеспечить максимальную безопасность тренировочного процесса. Ответственным за организацию тренировочных занятий является тренер, проводящий занятия по расписанию.

Тренер проводит занятия по технике безопасности, согласно утвержденным инструкциям.

До прихода тренера, спортсменам запрещается находиться на месте проведения тренировочного занятия, пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

При проведении занятий тренер обязан удостовериться в наличии исправного оборудования и инвентаря.

Тренер во время занятий обязан постоянно находиться в спортивном зале.

На занятиях может присутствовать только директор, заместитель директора, инструктор-методист, администратор тренировочного процесса, старший тренер и тренеры сборной команды Краснодарского края.

Присутствие на тренировочных занятиях посторонних лиц запрещается.

Практическая часть:

№	Содержание занятия	Дозировка	ОМУ
I	Подготовительная часть	35'	
1.1.	Построение, приветствие, сообщение задач занятия	2'	Обратить внимание на внешний вид
1.2.	Строевые упражнения	1'	Четкое выполнение

			команд
1.3.	Ходьба: А) на внешних сводах стопы Б) на внутренних сводах стопы	по 40 м	Руки на поясе
1.4.	Бег: А) обычный Б) правым боков (галопом) В) левым боков (галопом) Г) с высоким подниманием бедра Д) с захлёстыванием голени	всего 200 м	Следить за правильным движением рук и дыханием, в комнате с малой квадратурой бег на месте или с небольшой амплитудой
1.5.	Упражнение на восстановление дыхания: на счет 1,2,3 – руки вверх вдох, на 4 – опустить выдох	1'	
1.6.	ОРУ в движении: 1) исходное положение правая рука вверх, левая внизу: на 1-2 – рывки руками, на 3-4 – смена рук; 2) исходное положение кисти к плечам: на 1-2 – круговые движения вперед, на 3-4 – круговые движения назад; 3) исходное положение руки на пояс: круговые движения головой 1-4 вправо, 1-4 влево; 4) исходное положение руки на пояс: 1 – выпад правой ногой вперед, 2 – исходное положение, 3 – выпад левой вперед, 4 – исходное положение 5) исходное положение руки за голову: 1 – сесть, 2 – прыжок вверх, 3 – сесть, 4 – исходное положение;	6-8 раз 7-8 раз по 5 раз по 5 раз 5-6 раз	Руки прямые Темп невысокий Спина прямая, темп медленный Спина прямая, выпад широкий Прыжок высокий с продвижением вперед
1.7	Акробатика: Кувьрки, Колесо, Рондаты	6-8 раз	Только при наличии борцовских матов
1.8	СПУ: Борцовский мост, Качаем шею в упоре, на мосту, забегания, перевороты		Только при наличии борцовских матов
1.9	Отработка приёмов в партере	4x20 раз	Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
II	Основная часть	80'	
2.1.	Повторение броска: через бедро	30'	Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
2.2.	Обучение проход в корпус: отрыв манекена от ковра, перевод нырком.	30'	отрабатывают с небольшой интенсивностью броска Только при наличии

			борцовских матов и борцовского чучела
2.3.	Развитие скоростно-силовых качеств: А) подтягивание на перекладине, Б) сгибание и разгибание рук в упоре, В) Прыжок в длину с места, Г) Подъем туловища, лежа на спине за 60 сек. ВНИМАНИЕ!!! При изменении и замене физических упражнений на другие, необходимо сообщить об этом тренеру.	80' 5-25 раз 15-30 раз 10 раз 20-40 раз Все упражнения выполняются в 2-3 подхода	Упражнение выполнять с полным опусканием ровного туловища при полном сгибании рук до 90% и полном разгибании рук.
III	Заключительная часть Подведение итогов занятия	20'	Указание ошибок, допущенных во время занятий

ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия по спортивной (греко-римской) борьбе для групп ГНП-2 и ТГ-4

Задачи: 1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности (теория).

2. Повторение броска через бедро.

3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Место проведения: **в домашних условиях.**

Дата проведения: **15 апреля 2020 год.**

Инвентарь: жгуты, гантели и подручные средства и т.п.

Провел: тренер по спортивной (греко-римской) борьбе: Горбенко К.И.

Теория: Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности

Вся система тренировочных занятий предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности тренировочных занятий.

К каждому тренировочному занятию тренер должен тщательно готовиться. В подготовку к занятиям входит: уяснение задач и содержания занятия в соответствии с рабочими поурочными планами, подбор соответствующих упражнений в определенной последовательности, их дозировки и методики проведения; составление плана конспекта занятий, подготовка инвентаря и оборудования. Конкретное построение каждого занятия, продолжительность и содержание отдельных его частей варьируются в зависимости от вида, уровня мастерства спортсменов и условий проведения. При подборе упражнений, дозировки и интенсивности учитывается предшествующая физическая нагрузка

и особенности занимающихся. В занятиях используются разнообразные методы проведения, обеспечивая достаточную плотность и высокую эмоциональность.

Занятия по ОФП и СФП рекомендуется проводить во весь период тренировочного года. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерным напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

Программа должна строиться таким образом, чтобы обеспечить максимальную безопасность тренировочного процесса. Ответственным за организацию тренировочных занятий является тренер, проводящий занятия по расписанию.

Тренер проводит занятия по технике безопасности, согласно утвержденным инструкциям.

До прихода тренера, спортсменам запрещается находиться на месте проведения тренировочного занятия, пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

При проведении занятий тренер обязан удостовериться в наличии исправного оборудования и инвентаря.

Тренер во время занятий обязан постоянно находиться в спортивном зале.

На занятиях может присутствовать только директор, заместитель директора, инструктор-методист, администратор тренировочного процесса, старший тренер и тренеры сборной команды Краснодарского края.

Присутствие на тренировочных занятиях посторонних лиц запрещается.

Практическая часть:

№	Содержание занятия	Дозировка	ОМУ
I	Подготовительная часть	35'	
1.1.	Построение, приветствие, сообщение задач занятия	2'	Обратить внимание на внешний вид
1.2.	Строевые упражнения	1'	Четкое выполнение команд
1.3.	Ходьба: А) на внешних сводах стопы Б) на внутренних сводах стопы	по 40 м	Руки на поясе
1.4.	Бег: А) обычный Б) правым боков (галопом) В) левым боков (галопом) Г) с высоким подниманием бедра Д) с захлестыванием голени	всего 200 м	Следить за правильным движением рук и дыханием, в комнате с малой квадратурой бег на месте или с небольшой амплитудой
1.5.	Упражнение на восстановление дыхания: на счет 1,2,3 – руки вверх вдох, на 4 – опустить выдох	1'	

1.6.	ОРУ в движении: 1) исходное положение правая рука вверху, левая внизу: на 1-2 – рывки руками, на 3-4 – смена рук; 2) исходное положение кисти к плечам: на 1-2 – круговые движения вперед, на 3-4 – круговые движения назад; 3) исходное положение руки на пояс: круговые движения головой 1-4 вправо, 1-4 влево; 4) исходное положение руки на пояс: 1 – выпад правой ногой вперед, 2 – исходное положение, 3 – выпад левой вперед, 4 – исходное положение 5) исходное положение руки за голову: 1 – сесть, 2 – прыжок вверх, 3 – сесть, 4 – исходное положение;	6-8 раз 7-8 раз по 5 раз по 5 раз 5-6 раз	Руки прямые Темп невысокий Спина прямая, темп медленный Спина прямая, выпад широкий Прыжок высокий с продвижением вперед
1.7	Акробатика: Кувырки, Колесо, Рондаты	6-8 раз	Только при наличии борцовских матов
1.8	СПУ: Борцовский мост, Качаем шею в упоре, на мосту, забегания, перевороты		Только при наличии борцовских матов
1.9	Отработка приёмов в партере	4x20 раз	Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
II	Основная часть	80'	
2.1.	Повторение броска: через бедро	30'	Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
2.2.	Обучение проход в корпус: отрыв манекена от ковра, перевод нырком.	30'	отрабатывают с небольшой интенсивностью броска Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
2.3.	Развитие скоростно-силовых качеств: А) подтягивание на перекладине, Б) сгибание и разгибание рук в упоре, В) Прыжок в длину с места, Г) Подъем туловища, лежа на спине за 60 сек. ВНИМАНИЕ!!! При изменении и замене физических упражнений на другие, необходимо сообщить об этом тренеру.	80' 5-25 раз 15-30 раз 10 раз 20-40 раз Все упражнения выполняются в 2-3 подхода	Упражнение выполнять с полным опусканием ровного туловища при полном сгибании рук до 90% и полном разгибании рук.

III	Заключительная часть Подведение итогов занятия	20'	Указание ошибок, допущенных во время занятий
-----	---	-----	--

ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия по спортивной (греко-римской) борьбе для групп ГНП-2 и ТГ-4

- Задачи:**
- 1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности (теория).**
 - 2. Повторение броска через бедро.**
 - 3. Развитие скоростно-силовых качеств.**

Место проведения: **в домашних условиях.**

Дата проведения: **16 апреля 2020 год.**

Инвентарь: жгуты, гантели и подручные средства и т.п.

Провел: тренер по спортивной (греко-римской) борьбе: Горбенко К.И.

Теория: Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности

Вся система тренировочных занятий предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности тренировочных занятий.

К каждому тренировочному занятию тренер должен тщательно готовиться. В подготовку к занятиям входит: уяснение задач и содержания занятия в соответствии с рабочими поурочными планами, подбор соответствующих упражнений в определенной последовательности, их дозировки и методики проведения; составление плана конспекта занятий, подготовка инвентаря и оборудования. Конкретное построение каждого занятия, продолжительность и содержание отдельных его частей варьируются в зависимости от вида, уровня мастерства спортсменов и условий проведения. При подборе упражнений, дозировки и интенсивности учитывается предшествующая физическая нагрузка и особенности занимающихся. В занятиях используются разнообразные методы проведения, обеспечивая достаточную плотность и высокую эмоциональность.

Занятия по ОФП и СФП рекомендуется проводить во весь период тренировочного года. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерным напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

Программа должна строиться таким образом, чтобы обеспечить максимальную безопасность тренировочного процесса. Ответственным за организацию тренировочных занятий является тренер, проводящий занятия по расписанию.

Тренер проводит занятия по технике безопасности, согласно утвержденным инструкциям.

До прихода тренера, спортсменам запрещается находиться на месте проведения тренировочного занятия, пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

При проведении занятий тренер обязан удостовериться в наличии исправного оборудования и инвентаря.

Тренер во время занятий обязан постоянно находиться в спортивном зале.

На занятиях может присутствовать только директор, заместитель директора, инструктор-методист, администратор тренировочного процесса, старший тренер и тренеры сборной команды Краснодарского края.

Присутствие на тренировочных занятиях посторонних лиц запрещается.

Практическая часть:

№	Содержание занятия	Дозировка	ОМУ
I	Подготовительная часть	35'	
1.1.	Построение, приветствие, сообщение задач занятия	2'	Обратить внимание на внешний вид
1.2.	Строевые упражнения	1'	Четкое выполнение команд
1.3.	Ходьба: А) на внешних сводах стопы Б) на внутренних сводах стопы	по 40 м	Руки на поясе
1.4.	Бег: А) обычный Б) правым боков (галопом) В) левым боков (галопом) Г) с высоким подниманием бедра Д) с захлестыванием голени	всего 200 м	Следить за правильным движением рук и дыханием, в комнате с малой квадратурой бег на месте или с небольшой амплитудой
1.5.	Упражнение на восстановление дыхания: на счет 1,2,3 – руки вверх вдох, на 4 – опустить выдох	1'	
1.6.	ОРУ в движении: 1) исходное положение правая рука вверх, левая внизу: на 1-2 – рывки руками, на 3-4 – смена рук; 2) исходное положение кисти к плечам: на 1-2 – круговые движения вперед, на 3-4 – круговые движения назад; 3) исходное положение руки на пояс: круговые движения головой 1-4 вправо, 1-4 влево; 4) исходное положение руки на пояс: 1 – выпад правой ногой вперед, 2 – исходное положение, 3 – выпад левой вперед, 4 – исходное	6-8 раз 7-8 раз по 5 раз по 5 раз	Руки прямые Темп невысокий Спина прямая, темп медленный Спина прямая, выпад широкий

	положение 5) исходное положение руки за голову: 1 – сесть, 2 – прыжок вверх, 3 – сесть, 4 – исходное положение;	5-6 раз	Прыжок высокий с продвижением вперед
1.7	Акробатика: Кувьрки, Колесо, Рондаты	6-8 раз	Только при наличии борцовских матов
1.8	СПУ: Борцовский мост, Качаем шею в упоре, на мосту, забегания, перевороты		Только при наличии борцовских матов
1.9	Отработка приёмов в партере	4x20 раз	Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
II	Основная часть	80'	
2.1.	Повторение броска: через бедро	30'	Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
2.2.	Обучение проход в корпус: отрыв манекена от ковра, перевод нырком.	30'	отрабатывают с небольшой интенсивностью броска Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
2.3.	Развитие скоростно-силовых качеств: А) подтягивание на перекладине, Б) сгибание и разгибание рук в упоре, В) Прыжок в длину с места, Г) Подъем туловища, лежа на спине за 60 сек. ВНИМАНИЕ!!! При изменении и замене физических упражнений на другие, необходимо сообщить об этом тренеру.	80' 5-25 раз 15-30 раз 10 раз 20-40 раз Все упражнения выполняются в 2-3 подхода	Упражнение выполнять с полным опусканием ровного туловища при полном сгибании рук до 90% и полном разгибании рук.
III	Заключительная часть Подведение итогов занятия	20'	Указание ошибок, допущенных во время занятий

ПЛАН-КОНСПЕКТ
тренировочного занятия по спортивной (греко-римской) борьбе
для групп ГНП-2 и ТГ-4

Задачи: 1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности (теория).
2. Повторение броска через бедро.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Место проведения: **в домашних условиях.**

Дата проведения: **17 апреля 2020 год.**

Инвентарь: жгуты, гантели и подручные средства и т.п.

Провел: тренер по спортивной (греко-римской) борьбе: Горбенко К.И.

Теория: Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности

Вся система тренировочных занятий предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности тренировочных занятий.

К каждому тренировочному занятию тренер должен тщательно готовиться. В подготовку к занятиям входит: уяснение задач и содержания занятия в соответствии с рабочими поурочными планами, подбор соответствующих упражнений в определенной последовательности, их дозировки и методики проведения; составление плана конспекта занятий, подготовка инвентаря и оборудования. Конкретное построение каждого занятия, продолжительность и содержание отдельных его частей варьируются в зависимости от вида, уровня мастерства спортсменов и условий проведения. При подборе упражнений, дозировки и интенсивности учитывается предшествующая физическая нагрузка и особенности занимающихся. В занятиях используются разнообразные методы проведения, обеспечивая достаточную плотность и высокую эмоциональность.

Занятия по ОФП и СФП рекомендуется проводить во весь период тренировочного года. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерным напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

Программа должна строиться таким образом, чтобы обеспечить максимальную безопасность тренировочного процесса. Ответственным за организацию тренировочных занятий является тренер, проводящий занятия по расписанию.

Тренер проводит занятия по технике безопасности, согласно утвержденным инструкциям.

До прихода тренера, спортсменам запрещается находиться на месте проведения тренировочного занятия, пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

При проведении занятий тренер обязан удостовериться в наличии исправного оборудования и инвентаря.

Тренер во время занятий обязан постоянно находиться в спортивном зале.

На занятиях может присутствовать только директор, заместитель директора, инструктор-методист, администратор тренировочного процесса, старший тренер и тренеры сборной команды Краснодарского края.

Присутствие на тренировочных занятиях посторонних лиц запрещается.

Практическая часть:

№	Содержание занятия	Дозировка	ОМУ
I	Подготовительная часть	35'	
1.1.	Построение, приветствие, сообщение задач занятия	2'	Обратить внимание на внешний вид
1.2.	Строевые упражнения	1'	Четкое выполнение команд
1.3.	Ходьба: А) на внешних сводах стопы Б) на внутренних сводах стопы	по 40 м	Руки на поясе
1.4.	Бег: А) обычный Б) правым боком (галопом) В) левым боком (галопом) Г) с высоким подниманием бедра Д) с захлестыванием голени	всего 200 м	Следить за правильным движением рук и дыханием, в команде с малой квадратурой бег на месте или с небольшой амплитудой
1.5.	Упражнение на восстановление дыхания: на счет 1,2,3 – руки вверх вдох, на 4 – опустить выдох	1'	
1.6.	ОРУ в движении: 1) исходное положение правая рука вверх, левая внизу: на 1-2 – рывки руками, на 3-4 – смена рук; 2) исходное положение кисти к плечам: на 1-2 – круговые движения вперед, на 3-4 – круговые движения назад; 3) исходное положение руки на пояс: круговые движения головой 1-4 вправо, 1-4 влево; 4) исходное положение руки на пояс: 1 – выпад правой ногой вперед, 2 – исходное положение, 3 – выпад левой вперед, 4 – исходное положение 5) исходное положение руки за голову: 1 – сесть, 2 – прыжок вверх, 3 – сесть, 4 – исходное положение;	6-8 раз 7-8 раз по 5 раз по 5 раз 5-6 раз	Руки прямые Темп невысокий Спина прямая, темп медленный Спина прямая, выпад широкий Прыжок высокий с продвижением вперед
1.7	Акробатика: Кувырки, Колесо, Рондаты	6-8 раз	Только при наличии борцовских матов
1.8	СПУ: Борцовский мост, Качаем шею в упоре, на мосту, забегания, перевороты		Только при наличии борцовских матов
1.9	Отработка приёмов в партере	4x20 раз	Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела

II	Основная часть	80'	
2.1.	Повторение броска: через бедро	30'	Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
2.2.	Обучение проход в корпус: отрыв манекена от ковра, перевод нырком.	30'	отрабатывают с небольшой интенсивностью броска Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
2.3.	Развитие скоростно-силовых качеств: А) подтягивание на перекладине, Б) сгибание и разгибание рук в упоре, В) Прыжок в длину с места, Г) Подъем туловища, лежа на спине за 60 сек. ВНИМАНИЕ!!! При изменении и замене физических упражнений на другие, необходимо сообщить об этом тренеру.	80' 5-25 раз 15-30 раз 10 раз 20-40 раз Все упражнения выполняются в 2-3 подхода	Упражнение выполнять с полным опусканием ровного туловища при полном сгибании рук до 90% и полном разгибании рук.
III	Заключительная часть Подведение итогов занятия	20'	Указание ошибок, допущенных во время занятий

ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия по спортивной (греко-римской) борьбе для групп ГНП-2 и ТГ-4

- Задачи:**
- 1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности (теория).**
 - 2. Повторение броска через бедро.**
 - 3. Развитие скоростно-силовых качеств.**

Место проведения: **в домашних условиях.**

Дата проведения: **18 апреля 2020 год.**

Инвентарь: жгуты, гантели и подручные средства и т.п.

Провел: тренер по спортивной (греко-римской) борьбе: Горбенко К.И.

Теория: Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности

Вся система тренировочных занятий предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности тренировочных занятий.

К каждому тренировочному занятию тренер должен тщательно готовиться. В подготовку к занятиям входит: уяснение задач и содержания занятия в соответствии с рабочими поурочными планами, подбор соответствующих

упражнений в определенной последовательности, их дозировки и методики проведения; составление плана конспекта занятий, подготовка инвентаря и оборудования. Конкретное построение каждого занятия, продолжительность и содержание отдельных его частей варьируются в зависимости от вида, уровня мастерства спортсменов и условий проведения. При подборе упражнений, дозировки и интенсивности учитывается предшествующая физическая нагрузка и особенности занимающихся. В занятиях используются разнообразные методы проведения, обеспечивая достаточную плотность и высокую эмоциональность.

Занятия по ОФП и СФП рекомендуется проводить во весь период тренировочного года. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерным напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

Программа должна строиться таким образом, чтобы обеспечить максимальную безопасность тренировочного процесса. Ответственным за организацию тренировочных занятий является тренер, проводящий занятия по расписанию.

Тренер проводит занятия по технике безопасности, согласно утвержденным инструкциям.

До прихода тренера, спортсменам запрещается находиться на месте проведения тренировочного занятия, пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

При проведении занятий тренер обязан удостовериться в наличии исправного оборудования и инвентаря.

Тренер во время занятий обязан постоянно находиться в спортивном зале.

На занятиях может присутствовать только директор, заместитель директора, инструктор-методист, администратор тренировочного процесса, старший тренер и тренеры сборной команды Краснодарского края.

Присутствие на тренировочных занятиях посторонних лиц запрещается.

Практическая часть:

№	Содержание занятия	Дозировка	ОМУ
I	Подготовительная часть	35'	
1.1.	Построение, приветствие, сообщение задач занятия	2'	Обратить внимание на внешний вид
1.2.	Строевые упражнения	1'	Четкое выполнение команд
1.3.	Ходьба: А) на внешних сводах стопы Б) на внутренних сводах стопы	по 40 м	Руки на поясе
1.4.	Бег: А) обычный	всего 200 м	Следить за правильным движением рук и

	Б) правым боков (галопом) В) левым боков (галопом) Г) с высоким подниманием бедра Д) с захлестыванием голени		дыханием, в комнате с малой квадратурой бег на месте или с небольшой амплитудой
1.5.	Упражнение на восстановление дыхания: на счет 1,2,3 – руки вверх вдох, на 4 – опустить выдох	1'	
1.6.	ОРУ в движении: 1) исходное положение правая рука вверх, левая внизу: на 1-2 – рывки руками, на 3-4 – смена рук; 2) исходное положение кисти к плечам: на 1-2 – круговые движения вперед, на 3-4 – круговые движения назад; 3) исходное положение руки на пояс: круговые движения головой 1-4 вправо, 1-4 влево; 4) исходное положение руки на пояс: 1 – выпад правой ногой вперед, 2 – исходное положение, 3 – выпад левой вперед, 4 – исходное положение 5) исходное положение руки за голову: 1 – сесть, 2 – прыжок вверх, 3 – сесть, 4 – исходное положение;	6-8 раз 7-8 раз по 5 раз по 5 раз 5-6 раз	Руки прямые Темп невысокий Спина прямая, темп медленный Спина прямая, выпад широкий Прыжок высокий с продвижением вперед
1.7	Акробатика: Кувырки, Колесо, Рондаты	6-8 раз	Только при наличии борцовских матов
1.8	СПУ: Борцовский мост, Качаем шею в упоре, на мосту, забегания, перевороты		Только при наличии борцовских матов
1.9	Отработка приёмов в партере	4x20 раз	Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
II	Основная часть	80'	
2.1.	Повторение броска: через бедро	30'	Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
2.2.	Обучение проход в корпус: отрыв манекена от ковра, перевод нырком.	30'	отрабатывают с небольшой интенсивностью броска Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
2.3.	Развитие скоростно-силовых качеств: А) подтягивание на перекладине, Б) сгибание и разгибание рук в упоре, В) Прыжок в длину с места,	80' 5-25 раз 15-30 раз 10 раз	Упражнение выполнять с полным опусканием ровного туловища при

	Г) Подъем туловища, лежа на спине за 60 сек. ВНИМАНИЕ!!! При изменении и замене физических упражнений на другие, необходимо сообщить об этом тренеру.	20-40 раз Все упражнения выполняются в 2-3 подхода	полном сгибании рук до 90% и полном разгибании рук.
III	Заключительная часть Подведение итогов занятия	20'	Указание ошибок, допущенных во время занятий

ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия по спортивной (греко-римской) борьбе для групп ГНП-2 и ТГ-4

Задачи: 1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности (теория).

2. Повторение броска через бедро.

3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Место проведения: в домашних условиях.

Дата проведения: **19 апреля 2020 год.**

Инвентарь: жгуты, гантели и подручные средства и т.п.

Провел: тренер по спортивной (греко-римской) борьбе: Горбенко К.И.

Теория: Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности

Вся система тренировочных занятий предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности тренировочных занятий.

К каждому тренировочному занятию тренер должен тщательно готовиться. В подготовку к занятиям входит: уяснение задач и содержания занятия в соответствии с рабочими поурочными планами, подбор соответствующих упражнений в определенной последовательности, их дозировки и методики проведения; составление плана конспекта занятий, подготовка инвентаря и оборудования. Конкретное построение каждого занятия, продолжительность и содержание отдельных его частей варьируются в зависимости от вида, уровня мастерства спортсменов и условий проведения. При подборе упражнений, дозировки и интенсивности учитывается предшествующая физическая нагрузка и особенности занимающихся. В занятиях используются разнообразные методы проведения, обеспечивая достаточную плотность и высокую эмоциональность.

Занятия по ОФП и СФП рекомендуется проводить во весь период тренировочного года. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерным напряжением и задержкой дыхания. Силовые

упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

Программа должна строиться таким образом, чтобы обеспечить максимальную безопасность тренировочного процесса. Ответственным за организацию тренировочных занятий является тренер, проводящий занятия по расписанию.

Тренер проводит занятия по технике безопасности, согласно утвержденным инструкциям.

До прихода тренера, спортсменам запрещается находиться на месте проведения тренировочного занятия, пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

При проведении занятий тренер обязан удостовериться в наличии исправного оборудования и инвентаря.

Тренер во время занятий обязан постоянно находиться в спортивном зале.

На занятиях может присутствовать только директор, заместитель директора, инструктор-методист, администратор тренировочного процесса, старший тренер и тренеры сборной команды Краснодарского края.

Присутствие на тренировочных занятиях посторонних лиц запрещается.

Практическая часть:

№	Содержание занятия	Дозировка	ОМУ
I	Подготовительная часть	35'	
1.1.	Построение, приветствие, сообщение задач занятия	2'	Обратить внимание на внешний вид
1.2.	Строевые упражнения	1'	Четкое выполнение команд
1.3.	Ходьба: А) на внешних сводах стопы Б) на внутренних сводах стопы	по 40 м	Руки на поясе
1.4.	Бег: А) обычный Б) правым боков (галопом) В) левым боков (галопом) Г) с высоким подниманием бедра Д) с захлестыванием голени	всего 200 м	Следить за правильным движением рук и дыханием, в комнате с малой квадратурой бег на месте или с небольшой амплитудой
1.5.	Упражнение на восстановление дыхания: на счет 1,2,3 – руки вверх вдох, на 4 – опустить выдох	1'	
1.6.	ОРУ в движении: 1) исходное положение правая рука вверх, левая внизу: на 1-2 – рывки руками, на 3-4 – смена рук; 2) исходное положение кисти к плечам: на 1-2 – круговые движения вперед, на 3-4 – круговые движения назад;	6-8 раз 7-8 раз	Руки прямые Темп невысокий

	3) исходное положение руки на пояс: круговые движения головой 1-4 вправо, 1-4 влево; 4) исходное положение руки на пояс: 1 – выпад правой ногой вперед, 2 – исходное положение, 3 – выпад левой вперед, 4 – исходное положение 5) исходное положение руки за голову: 1 – сесть, 2 – прыжок вверх, 3 – сесть, 4 – исходное положение;	по 5 раз по 5 раз 5-6 раз	Спина прямая, темп медленный Спина прямая, выпад широкий Прыжок высокий с продвижением вперед
1.7	Акробатика: Кувьрки, Колесо, Рондаты	6-8 раз	Только при наличии борцовских матов
1.8	СПУ: Борцовский мост, Качаем шею в упоре, на мосту, забегания, перевороты		Только при наличии борцовских матов
1.9	Отработка приёмов в партере	4x20 раз	Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
II	Основная часть	80'	
2.1.	Повторение броска: через бедро	30'	Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
2.2.	Обучение проход в корпус: отрыв манекена от ковра, перевод нырком.	30'	отрабатывают с небольшой интенсивностью броска Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
2.3.	Развитие скоростно-силовых качеств: А) подтягивание на перекладине, Б) сгибание и разгибание рук в упоре, В) Прыжок в длину с места, Г) Подъем туловища, лежа на спине за 60 сек. ВНИМАНИЕ!!! При изменении и замене физических упражнений на другие, необходимо сообщить об этом тренеру.	80' 5-25 раз 15-30 раз 10 раз 20-40 раз Все упражнения выполняются в 2-3 подхода	Упражнение выполнять с полным опусканием ровного туловища при полном сгибании рук до 90% и полном разгибании рук.
III	Заключительная часть Подведение итогов занятия	20'	Указание ошибок, допущенных во время занятий

ПЛАН-КОНСПЕКТ
тренировочного занятия по спортивной (греко-римской) борьбе

для групп ГНП-2 и ТГ-4

Задачи: 1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности (теория).

2. Повторение броска через бедро.

3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Место проведения: **в домашних условиях.**

Дата проведения: **20 апреля 2020 год.**

Инвентарь: жгуты, гантели и подручные средства и т.п.

Провел: тренер по спортивной (греко-римской) борьбе: Горбенко К.И.

Теория: Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности

Вся система тренировочных занятий предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности тренировочных занятий.

К каждому тренировочному занятию тренер должен тщательно готовиться. В подготовку к занятиям входит: уяснение задач и содержания занятия в соответствии с рабочими поурочными планами, подбор соответствующих упражнений в определенной последовательности, их дозировки и методики проведения; составление плана конспекта занятий, подготовка инвентаря и оборудования. Конкретное построение каждого занятия, продолжительность и содержание отдельных его частей варьируются в зависимости от вида, уровня мастерства спортсменов и условий проведения. При подборе упражнений, дозировки и интенсивности учитывается предшествующая физическая нагрузка и особенности занимающихся. В занятиях используются разнообразные методы проведения, обеспечивая достаточную плотность и высокую эмоциональность.

Занятия по ОФП и СФП рекомендуется проводить во весь период тренировочного года. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерным напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

Программа должна строиться таким образом, чтобы обеспечить максимальную безопасность тренировочного процесса. Ответственным за организацию тренировочных занятий является тренер, проводящий занятия по расписанию.

Тренер проводит занятия по технике безопасности, согласно утвержденным инструкциям.

До прихода тренера, спортсменам запрещается находиться на месте проведения тренировочного занятия, пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

При проведении занятий тренер обязан удостовериться в наличии исправного оборудования и инвентаря.

Тренер во время занятий обязан постоянно находиться в спортивном зале.

На занятиях может присутствовать только директор, заместитель директора, инструктор-методист, администратор тренировочного процесса, старший тренер и тренеры сборной команды Краснодарского края.

Присутствие на тренировочных занятиях посторонних лиц запрещается.

Практическая часть:

№	Содержание занятия	Дозировка	ОМУ
I	Подготовительная часть	35'	
1.1.	Построение, приветствие, сообщение задач занятия	2'	Обратить внимание на внешний вид
1.2.	Строевые упражнения	1'	Четкое выполнение команд
1.3.	Ходьба: А) на внешних сводах стопы Б) на внутренних сводах стопы	по 40 м	Руки на поясе
1.4.	Бег: А) обычный Б) правым боков (галопом) В) левым боков (галопом) Г) с высоким подниманием бедра Д) с захлестыванием голени	всего 200 м	Следить за правильным движением рук и дыханием, в комнате с малой квадратурой бег на месте или с небольшой амплитудой
1.5.	Упражнение на восстановление дыхания: на счет 1,2,3 – руки вверх вдох, на 4 – опустить выдох	1'	
1.6.	ОРУ в движении: 1) исходное положение правая рука вверху, левая внизу: на 1-2 – рывки руками, на 3-4 – смена рук; 2) исходное положение кисти к плечам: на 1-2 – круговые движения вперед, на 3-4 – круговые движения назад; 3) исходное положение руки на пояс: круговые движения головой 1-4 вправо, 1-4 влево; 4) исходное положение руки на пояс: 1 – выпад правой ногой вперед, 2 – исходное положение, 3 – выпад левой вперед, 4 – исходное положение 5) исходное положение руки за голову: 1 – сесть, 2 – прыжок вверх, 3 – сесть, 4 – исходное положение;	6-8 раз 7-8 раз по 5 раз по 5 раз 5-6 раз	Руки прямые Темп невысокий Спина прямая, темп медленный Спина прямая, выпад широкий Прыжок высокий с продвижением вперед
1.7	Акробатика: Кувьрки, Колесо, Рондаты	6-8 раз	Только при наличии борцовских матов
1.8	СПУ: Борцовский мост,		Только при наличии борцовских матов

	Качаем шею в упоре, на мосту, забегания, перевороты		
1.9	Отработка приёмов в партере	4x20 раз	Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
II	Основная часть	80'	
2.1.	Повторение броска: через бедро	30'	Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
2.2.	Обучение проход в корпус: отрыв манекена от ковра, перевод нырком.	30'	отрабатывают с небольшой интенсивностью броска Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
2.3.	Развитие скоростно-силовых качеств: А) подтягивание на перекладине, Б) сгибание и разгибание рук в упоре, В) Прыжок в длину с места, Г) Подъем туловища, лежа на спине за 60 сек. ВНИМАНИЕ!!! При изменении и замене физических упражнений на другие, необходимо сообщить об этом тренеру.	80' 5-25 раз 15-30 раз 10 раз 20-40 раз Все упражнения выполняются в 2-3 подхода	Упражнение выполнять с полным опусканием ровного туловища при полном сгибании рук до 90% и полном разгибании рук.
III	Заключительная часть Подведение итогов занятия	20'	Указание ошибок, допущенных во время занятий

ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия по спортивной (греко-римской) борьбе для групп ГНП-2 и ТГ-4

- Задачи:**
- 1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности (теория).**
 - 2. Повторение броска через бедро.**
 - 3. Развитие скоростно-силовых качеств.**

Место проведения: **в домашних условиях.**

Дата проведения: **21 апреля 2020 год.**

Инвентарь: жгуты, гантели и подручные средства и т.п.

Провел: тренер по спортивной (греко-римской) борьбе: Горбенко К.И.

**Теория: Рекомендации по проведению тренировочных занятий,
требования к технике безопасности**

Вся система тренировочных занятий предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности тренировочных занятий.

К каждому тренировочному занятию тренер должен тщательно готовиться. В подготовку к занятиям входит: уяснение задач и содержания занятия в соответствии с рабочими поурочными планами, подбор соответствующих упражнений в определенной последовательности, их дозировки и методики проведения; составление плана конспекта занятий, подготовка инвентаря и оборудования. Конкретное построение каждого занятия, продолжительность и содержание отдельных его частей варьируются в зависимости от вида, уровня мастерства спортсменов и условий проведения. При подборе упражнений, дозировки и интенсивности учитывается предшествующая физическая нагрузка и особенности занимающихся. В занятиях используются разнообразные методы проведения, обеспечивая достаточную плотность и высокую эмоциональность.

Занятия по ОФП и СФП рекомендуется проводить во весь период тренировочного года. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерным напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

Программа должна строиться таким образом, чтобы обеспечить максимальную безопасность тренировочного процесса. Ответственным за организацию тренировочных занятий является тренер, проводящий занятия по расписанию.

Тренер проводит занятия по технике безопасности, согласно утвержденным инструкциям.

До прихода тренера, спортсменам запрещается находиться на месте проведения тренировочного занятия, пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

При проведении занятий тренер обязан удостовериться в наличии исправного оборудования и инвентаря.

Тренер во время занятий обязан постоянно находиться в спортивном зале.

На занятиях может присутствовать только директор, заместитель директора, инструктор-методист, администратор тренировочного процесса, старший тренер и тренеры сборной команды Краснодарского края.

Присутствие на тренировочных занятиях посторонних лиц запрещается.

Практическая часть:

№	Содержание занятия	Дозировка	ОМУ
I	Подготовительная часть	35'	
1.1.	Построение, приветствие, сообщение задач занятия	2'	Обратить внимание на внешний вид
1.2.	Строевые упражнения	1'	Четкое выполнение

			команд
1.3.	Ходьба: А) на внешних сводах стопы Б) на внутренних сводах стопы	по 40 м	Руки на поясе
1.4.	Бег: А) обычный Б) правым боков (галопом) В) левым боков (галопом) Г) с высоким подниманием бедра Д) с захлёстыванием голени	всего 200 м	Следить за правильным движением рук и дыханием, в комнате с малой квадратурой бег на месте или с небольшой амплитудой
1.5.	Упражнение на восстановление дыхания: на счет 1,2,3 – руки вверх вдох, на 4 – опустить выдох	1'	
1.6.	ОРУ в движении: 1) исходное положение правая рука вверх, левая внизу: на 1-2 – рывки руками, на 3-4 – смена рук; 2) исходное положение кисти к плечам: на 1-2 – круговые движения вперед, на 3-4 – круговые движения назад; 3) исходное положение руки на пояс: круговые движения головой 1-4 вправо, 1-4 влево; 4) исходное положение руки на пояс: 1 – выпад правой ногой вперед, 2 – исходное положение, 3 – выпад левой вперед, 4 – исходное положение 5) исходное положение руки за голову: 1 – сесть, 2 – прыжок вверх, 3 – сесть, 4 – исходное положение;	6-8 раз 7-8 раз по 5 раз по 5 раз 5-6 раз	Руки прямые Темп невысокий Спина прямая, темп медленный Спина прямая, выпад широкий Прыжок высокий с продвижением вперед
1.7	Акробатика: Кувьрки, Колесо, Рондаты	6-8 раз	Только при наличии борцовских матов
1.8	СПУ: Борцовский мост, Качаем шею в упоре, на мосту, забегания, перевороты		Только при наличии борцовских матов
1.9	Отработка приёмов в партере	4x20 раз	Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
II	Основная часть	80'	
2.1.	Повторение броска: через бедро	30'	Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
2.2.	Обучение проход в корпус: отрыв манекена от ковра, перевод нырком.	30'	отрабатывают с небольшой интенсивностью броска Только при наличии

			борцовских матов и борцовского чучела
2.3.	<p>Развитие скоростно-силовых качеств:</p> <p>А) подтягивание на перекладине, Б) сгибание и разгибание рук в упоре,</p> <p>В) Прыжок в длину с места, Г) Подъем туловища, лежа на спине за 60 сек.</p> <p>ВНИМАНИЕ!!! При изменении и замене физических упражнений на другие, необходимо сообщить об этом тренеру.</p>	<p>80' 5-25 раз 15-30 раз</p> <p>10 раз 20-40 раз</p> <p>Все упражнения выполняются в 2-3 подхода</p>	Упражнение выполнять с полным опусканием ровного туловища при полном сгибании рук до 90% и полном разгибании рук.
III	Заключительная часть Подведение итогов занятия	20'	Указание ошибок, допущенных во время занятий

ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия по спортивной (греко-римской) борьбе для групп ГНП-2 и ТГ-4

Задачи: 1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности (теория).

2. Повторение броска через бедро.

3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Место проведения: **в домашних условиях.**

Дата проведения: **22 апреля 2020 год.**

Инвентарь: жгуты, гантели и подручные средства и т.п.

Провел: тренер по спортивной (греко-римской) борьбе: Горбенко К.И.

Теория: Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности

Вся система тренировочных занятий предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности тренировочных занятий.

К каждому тренировочному занятию тренер должен тщательно готовиться. В подготовку к занятиям входит: уяснение задач и содержания занятия в соответствии с рабочими поурочными планами, подбор соответствующих упражнений в определенной последовательности, их дозировки и методики проведения; составление плана конспекта занятий, подготовка инвентаря и оборудования. Конкретное построение каждого занятия, продолжительность и содержание отдельных его частей варьируются в зависимости от вида, уровня мастерства спортсменов и условий проведения. При подборе упражнений, дозировки и интенсивности учитывается предшествующая физическая нагрузка

и особенности занимающихся. В занятиях используются разнообразные методы проведения, обеспечивая достаточную плотность и высокую эмоциональность.

Занятия по ОФП и СФП рекомендуется проводить во весь период тренировочного года. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерным напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

Программа должна строиться таким образом, чтобы обеспечить максимальную безопасность тренировочного процесса. Ответственным за организацию тренировочных занятий является тренер, проводящий занятия по расписанию.

Тренер проводит занятия по технике безопасности, согласно утвержденным инструкциям.

До прихода тренера, спортсменам запрещается находиться на месте проведения тренировочного занятия, пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

При проведении занятий тренер обязан удостовериться в наличии исправного оборудования и инвентаря.

Тренер во время занятий обязан постоянно находиться в спортивном зале.

На занятиях может присутствовать только директор, заместитель директора, инструктор-методист, администратор тренировочного процесса, старший тренер и тренеры сборной команды Краснодарского края.

Присутствие на тренировочных занятиях посторонних лиц запрещается.

Практическая часть:

№	Содержание занятия	Дозировка	ОМУ
I	Подготовительная часть	35'	
1.1.	Построение, приветствие, сообщение задач занятия	2'	Обратить внимание на внешний вид
1.2.	Строевые упражнения	1'	Четкое выполнение команд
1.3.	Ходьба: А) на внешних сводах стопы Б) на внутренних сводах стопы	по 40 м	Руки на поясе
1.4.	Бег: А) обычный Б) правым боков (галопом) В) левым боков (галопом) Г) с высоким подниманием бедра Д) с захлестыванием голени	всего 200 м	Следить за правильным движением рук и дыханием, в комнате с малой квадратурой бег на месте или с небольшой амплитудой
1.5.	Упражнение на восстановление дыхания: на счет 1,2,3 – руки вверх вдох, на 4 – опустить выдох	1'	

1.6.	ОРУ в движении: 1) исходное положение правая рука вверху, левая внизу: на 1-2 – рывки руками, на 3-4 – смена рук; 2) исходное положение кисти к плечам: на 1-2 – круговые движения вперед, на 3-4 – круговые движения назад; 3) исходное положение руки на пояс: круговые движения головой 1-4 вправо, 1-4 влево; 4) исходное положение руки на пояс: 1 – выпад правой ногой вперед, 2 – исходное положение, 3 – выпад левой вперед, 4 – исходное положение 5) исходное положение руки за голову: 1 – сесть, 2 – прыжок вверх, 3 – сесть, 4 – исходное положение;	6-8 раз 7-8 раз по 5 раз по 5 раз 5-6 раз	Руки прямые Темп невысокий Спина прямая, темп медленный Спина прямая, выпад широкий Прыжок высокий с продвижением вперед
1.7	Акробатика: Кувырки, Колесо, Рондаты	6-8 раз	Только при наличии борцовских матов
1.8	СПУ: Борцовский мост, Качаем шею в упоре, на мосту, забегания, перевороты		Только при наличии борцовских матов
1.9	Отработка приёмов в партере	4x20 раз	Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
II	Основная часть	80'	
2.1.	Повторение броска: через бедро	30'	Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
2.2.	Обучение проход в корпус: отрыв манекена от ковра, перевод нырком.	30'	отрабатывают с небольшой интенсивностью броска Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
2.3.	Развитие скоростно-силовых качеств: А) подтягивание на перекладине, Б) сгибание и разгибание рук в упоре, В) Прыжок в длину с места, Г) Подъем туловища, лежа на спине за 60 сек. ВНИМАНИЕ!!! При изменении и замене физических упражнений на другие, необходимо сообщить об этом тренеру.	80' 5-25 раз 15-30 раз 10 раз 20-40 раз Все упражнения выполняются в 2-3 подхода	Упражнение выполнять с полным опусканием ровного туловища при полном сгибании рук до 90% и полном разгибании рук.

III	Заключительная часть Подведение итогов занятия	20'	Указание ошибок, допущенных во время занятий
-----	---	-----	--

ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия по спортивной (греко-римской) борьбе для групп ГНП-2 и ТГ-4

- Задачи:**
1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности (теория).
 2. Повторение броска через бедро.
 3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Место проведения: в домашних условиях.

Дата проведения: 23 апреля 2020 год.

Инвентарь: жгуты, гантели и подручные средства и т.п.

Провел: тренер по спортивной (греко-римской) борьбе: Горбенко К.И.

Теория: Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности

Вся система тренировочных занятий предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности тренировочных занятий.

К каждому тренировочному занятию тренер должен тщательно готовиться. В подготовку к занятиям входит: уяснение задач и содержания занятия в соответствии с рабочими поурочными планами, подбор соответствующих упражнений в определенной последовательности, их дозировки и методики проведения; составление плана конспекта занятий, подготовка инвентаря и оборудования. Конкретное построение каждого занятия, продолжительность и содержание отдельных его частей варьируются в зависимости от вида, уровня мастерства спортсменов и условий проведения. При подборе упражнений, дозировки и интенсивности учитывается предшествующая физическая нагрузка и особенности занимающихся. В занятиях используются разнообразные методы проведения, обеспечивая достаточную плотность и высокую эмоциональность.

Занятия по ОФП и СФП рекомендуется проводить во весь период тренировочного года. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерным напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

Программа должна строиться таким образом, чтобы обеспечить максимальную безопасность тренировочного процесса. Ответственным за организацию тренировочных занятий является тренер, проводящий занятия по расписанию.

Тренер проводит занятия по технике безопасности, согласно утвержденным инструкциям.

До прихода тренера, спортсменам запрещается находиться на месте проведения тренировочного занятия, пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

При проведении занятий тренер обязан удостовериться в наличии исправного оборудования и инвентаря.

Тренер во время занятий обязан постоянно находиться в спортивном зале.

На занятиях может присутствовать только директор, заместитель директора, инструктор-методист, администратор тренировочного процесса, старший тренер и тренеры сборной команды Краснодарского края.

Присутствие на тренировочных занятиях посторонних лиц запрещается.

Практическая часть:

№	Содержание занятия	Дозировка	ОМУ
I	Подготовительная часть	35'	
1.1.	Построение, приветствие, сообщение задач занятия	2'	Обратить внимание на внешний вид
1.2.	Строевые упражнения	1'	Четкое выполнение команд
1.3.	Ходьба: А) на внешних сводах стопы Б) на внутренних сводах стопы	по 40 м	Руки на поясе
1.4.	Бег: А) обычный Б) правым боков (галопом) В) левым боков (галопом) Г) с высоким подниманием бедра Д) с захлестыванием голени	всего 200 м	Следить за правильным движением рук и дыханием, в комнате с малой квадратурой бег на месте или с небольшой амплитудой
1.5.	Упражнение на восстановление дыхания: на счет 1,2,3 – руки вверх вдох, на 4 – опустить выдох	1'	
1.6.	ОРУ в движении: 1) исходное положение правая рука вверх, левая внизу: на 1-2 – рывки руками, на 3-4 – смена рук; 2) исходное положение кисти к плечам: на 1-2 – круговые движения вперед, на 3-4 – круговые движения назад; 3) исходное положение руки на пояс: круговые движения головой 1-4 вправо, 1-4 влево; 4) исходное положение руки на пояс: 1 – выпад правой ногой вперед, 2 – исходное положение, 3 – выпад левой вперед, 4 – исходное	6-8 раз 7-8 раз по 5 раз по 5 раз	Руки прямые Темп невысокий Спина прямая, темп медленный Спина прямая, выпад широкий

	положение 5) исходное положение руки за голову: 1 – сесть, 2 – прыжок вверх, 3 – сесть, 4 – исходное положение;	5-6 раз	Прыжок высокий с продвижением вперед
1.7	Акробатика: Кувьрки, Колесо, Рондаты	6-8 раз	Только при наличии борцовских матов
1.8	СПУ: Борцовский мост, Качаем шею в упоре, на мосту, забегания, перевороты		Только при наличии борцовских матов
1.9	Отработка приёмов в партере	4x20 раз	Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
II	Основная часть	80'	
2.1.	Повторение броска: через бедро	30'	Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
2.2.	Обучение проход в корпус: отрыв манекена от ковра, перевод нырком.	30'	отрабатывают с небольшой интенсивностью броска Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
2.3.	Развитие скоростно-силовых качеств: А) подтягивание на перекладине, Б) сгибание и разгибание рук в упоре, В) Прыжок в длину с места, Г) Подъем туловища, лежа на спине за 60 сек. ВНИМАНИЕ!!! При изменении и замене физических упражнений на другие, необходимо сообщить об этом тренеру.	80' 5-25 раз 15-30 раз 10 раз 20-40 раз Все упражнения выполняются в 2-3 подхода	Упражнение выполнять с полным опусканием ровного туловища при полном сгибании рук до 90% и полном разгибании рук.
III	Заключительная часть Подведение итогов занятия	20'	Указание ошибок, допущенных во время занятий

ПЛАН-КОНСПЕКТ
тренировочного занятия по спортивной (греко-римской) борьбе
для групп ГНП-2 и ТГ-4

Задачи: 1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности (теория).
2. Повторение броска через бедро.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Место проведения: **в домашних условиях.**

Дата проведения: **24 апреля 2020 год.**

Инвентарь: жгуты, гантели и подручные средства и т.п.

Провел: тренер по спортивной (греко-римской) борьбе: Горбенко К.И.

Теория: Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности

Вся система тренировочных занятий предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности тренировочных занятий.

К каждому тренировочному занятию тренер должен тщательно готовиться. В подготовку к занятиям входит: уяснение задач и содержания занятия в соответствии с рабочими поурочными планами, подбор соответствующих упражнений в определенной последовательности, их дозировки и методики проведения; составление плана конспекта занятий, подготовка инвентаря и оборудования. Конкретное построение каждого занятия, продолжительность и содержание отдельных его частей варьируются в зависимости от вида, уровня мастерства спортсменов и условий проведения. При подборе упражнений, дозировки и интенсивности учитывается предшествующая физическая нагрузка и особенности занимающихся. В занятиях используются разнообразные методы проведения, обеспечивая достаточную плотность и высокую эмоциональность.

Занятия по ОФП и СФП рекомендуется проводить во весь период тренировочного года. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерным напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

Программа должна строиться таким образом, чтобы обеспечить максимальную безопасность тренировочного процесса. Ответственным за организацию тренировочных занятий является тренер, проводящий занятия по расписанию.

Тренер проводит занятия по технике безопасности, согласно утвержденным инструкциям.

До прихода тренера, спортсменам запрещается находиться на месте проведения тренировочного занятия, пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

При проведении занятий тренер обязан удостовериться в наличии исправного оборудования и инвентаря.

Тренер во время занятий обязан постоянно находиться в спортивном зале.

На занятиях может присутствовать только директор, заместитель директора, инструктор-методист, администратор тренировочного процесса, старший тренер и тренеры сборной команды Краснодарского края.

Присутствие на тренировочных занятиях посторонних лиц запрещается.

Практическая часть:

№	Содержание занятия	Дозировка	ОМУ
I	Подготовительная часть	35'	
1.1.	Построение, приветствие, сообщение задач занятия	2'	Обратить внимание на внешний вид
1.2.	Строевые упражнения	1'	Четкое выполнение команд
1.3.	Ходьба: А) на внешних сводах стопы Б) на внутренних сводах стопы	по 40 м	Руки на поясе
1.4.	Бег: А) обычный Б) правым боком (галопом) В) левым боком (галопом) Г) с высоким подниманием бедра Д) с захлестыванием голени	всего 200 м	Следить за правильным движением рук и дыханием, в комнате с малой квадратурой бег на месте или с небольшой амплитудой
1.5.	Упражнение на восстановление дыхания: на счет 1,2,3 – руки вверх вдох, на 4 – опустить выдох	1'	
1.6.	ОРУ в движении: 1) исходное положение правая рука вверх, левая внизу: на 1-2 – рывки руками, на 3-4 – смена рук; 2) исходное положение кисти к плечам: на 1-2 – круговые движения вперед, на 3-4 – круговые движения назад; 3) исходное положение руки на пояс: круговые движения головой 1-4 вправо, 1-4 влево; 4) исходное положение руки на пояс: 1 – выпад правой ногой вперед, 2 – исходное положение, 3 – выпад левой вперед, 4 – исходное положение 5) исходное положение руки за голову: 1 – сесть, 2 – прыжок вверх, 3 – сесть, 4 – исходное положение;	6-8 раз 7-8 раз по 5 раз по 5 раз 5-6 раз	Руки прямые Темп невысокий Спина прямая, темп медленный Спина прямая, выпад широкий Прыжок высокий с продвижением вперед
1.7	Акробатика: Кувырки, Колесо, Рондаты	6-8 раз	Только при наличии борцовских матов
1.8	СПУ: Борцовский мост, Качаем шею в упоре, на мосту, забегания, перевороты		Только при наличии борцовских матов
1.9	Отработка приёмов в партере	4x20 раз	Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела

II	Основная часть	80'	
2.1.	Повторение броска: через бедро	30'	Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
2.2.	Обучение проход в корпус: отрыв манекена от ковра, перевод нырком.	30'	отрабатывают с небольшой интенсивностью броска Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
2.3.	Развитие скоростно-силовых качеств: А) подтягивание на перекладине, Б) сгибание и разгибание рук в упоре, В) Прыжок в длину с места, Г) Подъем туловища, лежа на спине за 60 сек. ВНИМАНИЕ!!! При изменении и замене физических упражнений на другие, необходимо сообщить об этом тренеру.	80' 5-25 раз 15-30 раз 10 раз 20-40 раз Все упражнения выполняются в 2-3 подхода	Упражнение выполнять с полным опусканием ровного туловища при полном сгибании рук до 90% и полном разгибании рук.
III	Заключительная часть Подведение итогов занятия	20'	Указание ошибок, допущенных во время занятий

ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия по спортивной (греко-римской) борьбе для групп ГНП-2 и ТГ-4

- Задачи:**
- 1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности (теория).**
 - 2. Повторение броска через бедро.**
 - 3. Развитие скоростно-силовых качеств.**

Место проведения: **в домашних условиях.**

Дата проведения: **25 апреля 2020 год.**

Инвентарь: жгуты, гантели и подручные средства и т.п.

Провел: тренер по спортивной (греко-римской) борьбе: Горбенко К.И.

Теория: Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности

Вся система тренировочных занятий предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности тренировочных занятий.

К каждому тренировочному занятию тренер должен тщательно готовиться. В подготовку к занятиям входит: уяснение задач и содержания занятия в соответствии с рабочими поурочными планами, подбор соответствующих

упражнений в определенной последовательности, их дозировки и методики проведения; составление плана конспекта занятий, подготовка инвентаря и оборудования. Конкретное построение каждого занятия, продолжительность и содержание отдельных его частей варьируются в зависимости от вида, уровня мастерства спортсменов и условий проведения. При подборе упражнений, дозировки и интенсивности учитывается предшествующая физическая нагрузка и особенности занимающихся. В занятиях используются разнообразные методы проведения, обеспечивая достаточную плотность и высокую эмоциональность.

Занятия по ОФП и СФП рекомендуется проводить во весь период тренировочного года. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерным напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

Программа должна строиться таким образом, чтобы обеспечить максимальную безопасность тренировочного процесса. Ответственным за организацию тренировочных занятий является тренер, проводящий занятия по расписанию.

Тренер проводит занятия по технике безопасности, согласно утвержденным инструкциям.

До прихода тренера, спортсменам запрещается находиться на месте проведения тренировочного занятия, пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

При проведении занятий тренер обязан удостовериться в наличии исправного оборудования и инвентаря.

Тренер во время занятий обязан постоянно находиться в спортивном зале.

На занятиях может присутствовать только директор, заместитель директора, инструктор-методист, администратор тренировочного процесса, старший тренер и тренеры сборной команды Краснодарского края.

Присутствие на тренировочных занятиях посторонних лиц запрещается.

Практическая часть:

№	Содержание занятия	Дозировка	ОМУ
I	Подготовительная часть	35'	
1.1.	Построение, приветствие, сообщение задач занятия	2'	Обратить внимание на внешний вид
1.2.	Строевые упражнения	1'	Четкое выполнение команд
1.3.	Ходьба: А) на внешних сводах стопы Б) на внутренних сводах стопы	по 40 м	Руки на поясе
1.4.	Бег: А) обычный	всего 200 м	Следить за правильным движением рук и

	Б) правым боков (галопом) В) левым боков (галопом) Г) с высоким подниманием бедра Д) с захлестыванием голени		дыханием, в комнате с малой квадратурой бег на месте или с небольшой амплитудой
1.5.	Упражнение на восстановление дыхания: на счет 1,2,3 – руки вверх вдох, на 4 – опустить выдох	1'	
1.6.	ОРУ в движении: 1) исходное положение правая рука вверх, левая внизу: на 1-2 – рывки руками, на 3-4 – смена рук; 2) исходное положение кисти к плечам: на 1-2 – круговые движения вперед, на 3-4 – круговые движения назад; 3) исходное положение руки на пояс: круговые движения головой 1-4 вправо, 1-4 влево; 4) исходное положение руки на пояс: 1 – выпад правой ногой вперед, 2 – исходное положение, 3 – выпад левой вперед, 4 – исходное положение 5) исходное положение руки за голову: 1 – сесть, 2 – прыжок вверх, 3 – сесть, 4 – исходное положение;	6-8 раз 7-8 раз по 5 раз по 5 раз 5-6 раз	Руки прямые Темп невысокий Спина прямая, темп медленный Спина прямая, выпад широкий Прыжок высокий с продвижением вперед
1.7	Акробатика: Кувырки, Колесо, Рондаты	6-8 раз	Только при наличии борцовских матов
1.8	СПУ: Борцовский мост, Качаем шею в упоре, на мосту, забегания, перевороты		Только при наличии борцовских матов
1.9	Отработка приёмов в партере	4x20 раз	Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
II	Основная часть	80'	
2.1.	Повторение броска: через бедро	30'	Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
2.2.	Обучение проход в корпус: отрыв манекена от ковра, перевод нырком.	30'	отрабатывают с небольшой интенсивностью броска Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
2.3.	Развитие скоростно-силовых качеств: А) подтягивание на перекладине, Б) сгибание и разгибание рук в упоре, В) Прыжок в длину с места,	80' 5-25 раз 15-30 раз 10 раз	Упражнение выполнять с полным опусканием ровного туловища при

	Г) Подъем туловища, лежа на спине за 60 сек. ВНИМАНИЕ!!! При изменении и замене физических упражнений на другие, необходимо сообщить об этом тренеру.	20-40 раз Все упражнения выполняются в 2-3 подхода	полном сгибании рук до 90% и полном разгибании рук.
III	Заключительная часть Подведение итогов занятия	20'	Указание ошибок, допущенных во время занятий

ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия по спортивной (греко-римской) борьбе для групп ГНП-2 и ТГ-4

Задачи: 1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности (теория).

2. Повторение броска через бедро.

3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Место проведения: в домашних условиях.

Дата проведения: **26 апреля 2020 год.**

Инвентарь: жгуты, гантели и подручные средства и т.п.

Провел: тренер по спортивной (греко-римской) борьбе: Горбенко К.И.

Теория: Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности

Вся система тренировочных занятий предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности тренировочных занятий.

К каждому тренировочному занятию тренер должен тщательно готовиться. В подготовку к занятиям входит: уяснение задач и содержания занятия в соответствии с рабочими поурочными планами, подбор соответствующих упражнений в определенной последовательности, их дозировки и методики проведения; составление плана конспекта занятий, подготовка инвентаря и оборудования. Конкретное построение каждого занятия, продолжительность и содержание отдельных его частей варьируются в зависимости от вида, уровня мастерства спортсменов и условий проведения. При подборе упражнений, дозировки и интенсивности учитывается предшествующая физическая нагрузка и особенности занимающихся. В занятиях используются разнообразные методы проведения, обеспечивая достаточную плотность и высокую эмоциональность.

Занятия по ОФП и СФП рекомендуется проводить во весь период тренировочного года. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерным напряжением и задержкой дыхания. Силовые

упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

Программа должна строиться таким образом, чтобы обеспечить максимальную безопасность тренировочного процесса. Ответственным за организацию тренировочных занятий является тренер, проводящий занятия по расписанию.

Тренер проводит занятия по технике безопасности, согласно утвержденным инструкциям.

До прихода тренера, спортсменам запрещается находиться на месте проведения тренировочного занятия, пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

При проведении занятий тренер обязан удостовериться в наличии исправного оборудования и инвентаря.

Тренер во время занятий обязан постоянно находиться в спортивном зале.

На занятиях может присутствовать только директор, заместитель директора, инструктор-методист, администратор тренировочного процесса, старший тренер и тренеры сборной команды Краснодарского края.

Присутствие на тренировочных занятиях посторонних лиц запрещается.

Практическая часть:

№	Содержание занятия	Дозировка	ОМУ
I	Подготовительная часть	35'	
1.1.	Построение, приветствие, сообщение задач занятия	2'	Обратить внимание на внешний вид
1.2.	Строевые упражнения	1'	Четкое выполнение команд
1.3.	Ходьба: А) на внешних сводах стопы Б) на внутренних сводах стопы	по 40 м	Руки на поясе
1.4.	Бег: А) обычный Б) правым боков (галопом) В) левым боков (галопом) Г) с высоким подниманием бедра Д) с захлестыванием голени	всего 200 м	Следить за правильным движением рук и дыханием, в комнате с малой квадратурой бег на месте или с небольшой амплитудой
1.5.	Упражнение на восстановление дыхания: на счет 1,2,3 – руки вверх вдох, на 4 – опустить выдох	1'	
1.6.	ОРУ в движении: 1) исходное положение правая рука вверх, левая внизу: на 1-2 – рывки руками, на 3-4 – смена рук; 2) исходное положение кисти к плечам: на 1-2 – круговые движения вперед, на 3-4 – круговые движения назад;	6-8 раз 7-8 раз	Руки прямые Темп невысокий

	3) исходное положение руки на пояс: круговые движения головой 1-4 вправо, 1-4 влево; 4) исходное положение руки на пояс: 1 – выпад правой ногой вперед, 2 – исходное положение, 3 – выпад левой вперед, 4 – исходное положение 5) исходное положение руки за голову: 1 – сесть, 2 – прыжок вверх, 3 – сесть, 4 – исходное положение;	по 5 раз по 5 раз 5-6 раз	Спина прямая, темп медленный Спина прямая, выпад широкий Прыжок высокий с продвижением вперед
1.7	Акробатика: Кувьрки, Колесо, Рондаты	6-8 раз	Только при наличии борцовских матов
1.8	СПУ: Борцовский мост, Качаем шею в упоре, на мосту, забегания, перевороты		Только при наличии борцовских матов
1.9	Отработка приёмов в партере	4x20 раз	Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
II	Основная часть	80'	
2.1.	Повторение броска: через бедро	30'	Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
2.2.	Обучение проход в корпус: отрыв манекена от ковра, перевод нырком.	30'	отрабатывают с небольшой интенсивностью броска Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
2.3.	Развитие скоростно-силовых качеств: А) подтягивание на перекладине, Б) сгибание и разгибание рук в упоре, В) Прыжок в длину с места, Г) Подъем туловища, лежа на спине за 60 сек. ВНИМАНИЕ!!! При изменении и замене физических упражнений на другие, необходимо сообщить об этом тренеру.	80' 5-25 раз 15-30 раз 10 раз 20-40 раз Все упражнения выполняются в 2-3 подхода	Упражнение выполнять с полным опусканием ровного туловища при полном сгибании рук до 90% и полном разгибании рук.
III	Заключительная часть Подведение итогов занятия	20'	Указание ошибок, допущенных во время занятий

ПЛАН-КОНСПЕКТ
тренировочного занятия по спортивной (греко-римской) борьбе

для групп ГНП-2 и ТГ-4

Задачи: 1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности (теория).

2. Повторение броска через бедро.

3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Место проведения: **в домашних условиях.**

Дата проведения: **27 апреля 2020 год.**

Инвентарь: жгуты, гантели и подручные средства и т.п.

Провел: тренер по спортивной (греко-римской) борьбе: Горбенко К.И.

Теория: Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности

Вся система тренировочных занятий предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности тренировочных занятий.

К каждому тренировочному занятию тренер должен тщательно готовиться. В подготовку к занятиям входит: уяснение задач и содержания занятия в соответствии с рабочими поурочными планами, подбор соответствующих упражнений в определенной последовательности, их дозировки и методики проведения; составление плана конспекта занятий, подготовка инвентаря и оборудования. Конкретное построение каждого занятия, продолжительность и содержание отдельных его частей варьируются в зависимости от вида, уровня мастерства спортсменов и условий проведения. При подборе упражнений, дозировки и интенсивности учитывается предшествующая физическая нагрузка и особенности занимающихся. В занятиях используются разнообразные методы проведения, обеспечивая достаточную плотность и высокую эмоциональность.

Занятия по ОФП и СФП рекомендуется проводить во весь период тренировочного года. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерным напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

Программа должна строиться таким образом, чтобы обеспечить максимальную безопасность тренировочного процесса. Ответственным за организацию тренировочных занятий является тренер, проводящий занятия по расписанию.

Тренер проводит занятия по технике безопасности, согласно утвержденным инструкциям.

До прихода тренера, спортсменам запрещается находиться на месте проведения тренировочного занятия, пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

При проведении занятий тренер обязан удостовериться в наличии исправного оборудования и инвентаря.

Тренер во время занятий обязан постоянно находиться в спортивном зале.

На занятиях может присутствовать только директор, заместитель директора, инструктор-методист, администратор тренировочного процесса, старший тренер и тренеры сборной команды Краснодарского края.

Присутствие на тренировочных занятиях посторонних лиц запрещается.

Практическая часть:

№	Содержание занятия	Дозировка	ОМУ
I	Подготовительная часть	35'	
1.1.	Построение, приветствие, сообщение задач занятия	2'	Обратить внимание на внешний вид
1.2.	Строевые упражнения	1'	Четкое выполнение команд
1.3.	Ходьба: А) на внешних сводах стопы Б) на внутренних сводах стопы	по 40 м	Руки на поясе
1.4.	Бег: А) обычный Б) правым боков (галопом) В) левым боков (галопом) Г) с высоким подниманием бедра Д) с захлестыванием голени	всего 200 м	Следить за правильным движением рук и дыханием, в комнате с малой квадратурой бег на месте или с небольшой амплитудой
1.5.	Упражнение на восстановление дыхания: на счет 1,2,3 – руки вверх вдох, на 4 – опустить выдох	1'	
1.6.	ОРУ в движении: 1) исходное положение правая рука вверху, левая внизу: на 1-2 – рывки руками, на 3-4 – смена рук; 2) исходное положение кисти к плечам: на 1-2 – круговые движения вперед, на 3-4 – круговые движения назад; 3) исходное положение руки на пояс: круговые движения головой 1-4 вправо, 1-4 влево; 4) исходное положение руки на пояс: 1 – выпад правой ногой вперед, 2 – исходное положение, 3 – выпад левой вперед, 4 – исходное положение 5) исходное положение руки за голову: 1 – сесть, 2 – прыжок вверх, 3 – сесть, 4 – исходное положение;	6-8 раз 7-8 раз по 5 раз по 5 раз 5-6 раз	Руки прямые Темп невысокий Спина прямая, темп медленный Спина прямая, выпад широкий Прыжок высокий с продвижением вперед
1.7	Акробатика: Кувьрки, Колесо, Рондаты	6-8 раз	Только при наличии борцовских матов
1.8	СПУ: Борцовский мост,		Только при наличии борцовских матов

	Качаем шею в упоре, на мосту, забегания, перевороты		
1.9	Отработка приёмов в партере	4x20 раз	Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
II	Основная часть	80'	
2.1.	Повторение броска: через бедро	30'	Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
2.2.	Обучение проход в корпус: отрыв манекена от ковра, перевод нырком.	30'	отрабатывают с небольшой интенсивностью броска Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
2.3.	Развитие скоростно-силовых качеств: А) подтягивание на перекладине, Б) сгибание и разгибание рук в упоре, В) Прыжок в длину с места, Г) Подъем туловища, лежа на спине за 60 сек. ВНИМАНИЕ!!! При изменении и замене физических упражнений на другие, необходимо сообщить об этом тренеру.	80' 5-25 раз 15-30 раз 10 раз 20-40 раз Все упражнения выполняются в 2-3 подхода	Упражнение выполнять с полным опусканием ровного туловища при полном сгибании рук до 90% и полном разгибании рук.
III	Заключительная часть Подведение итогов занятия	20'	Указание ошибок, допущенных во время занятий

ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия по спортивной (греко-римской) борьбе для групп ГНП-2 и ТГ-4

Задачи: 1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности (теория).

2. Повторение броска через бедро.

3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Место проведения: **в домашних условиях.**

Дата проведения: **28 апреля 2020 год.**

Инвентарь: жгуты, гантели и подручные средства и т.п.

Провел: тренер по спортивной (греко-римской) борьбе: Горбенко К.И.

**Теория: Рекомендации по проведению тренировочных занятий,
требования к технике безопасности**

Вся система тренировочных занятий предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности тренировочных занятий.

К каждому тренировочному занятию тренер должен тщательно готовиться. В подготовку к занятиям входит: уяснение задач и содержания занятия в соответствии с рабочими поурочными планами, подбор соответствующих упражнений в определенной последовательности, их дозировки и методики проведения; составление плана конспекта занятий, подготовка инвентаря и оборудования. Конкретное построение каждого занятия, продолжительность и содержание отдельных его частей варьируются в зависимости от вида, уровня мастерства спортсменов и условий проведения. При подборе упражнений, дозировки и интенсивности учитывается предшествующая физическая нагрузка и особенности занимающихся. В занятиях используются разнообразные методы проведения, обеспечивая достаточную плотность и высокую эмоциональность.

Занятия по ОФП и СФП рекомендуется проводить во весь период тренировочного года. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерным напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

Программа должна строиться таким образом, чтобы обеспечить максимальную безопасность тренировочного процесса. Ответственным за организацию тренировочных занятий является тренер, проводящий занятия по расписанию.

Тренер проводит занятия по технике безопасности, согласно утвержденным инструкциям.

До прихода тренера, спортсменам запрещается находиться на месте проведения тренировочного занятия, пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

При проведении занятий тренер обязан удостовериться в наличии исправного оборудования и инвентаря.

Тренер во время занятий обязан постоянно находиться в спортивном зале.

На занятиях может присутствовать только директор, заместитель директора, инструктор-методист, администратор тренировочного процесса, старший тренер и тренеры сборной команды Краснодарского края.

Присутствие на тренировочных занятиях посторонних лиц запрещается.

Практическая часть:

№	Содержание занятия	Дозировка	ОМУ
I	Подготовительная часть	35'	
1.1.	Построение, приветствие, сообщение задач занятия	2'	Обратить внимание на внешний вид
1.2.	Строевые упражнения	1'	Четкое выполнение

			команд
1.3.	Ходьба: А) на внешних сводах стопы Б) на внутренних сводах стопы	по 40 м	Руки на поясе
1.4.	Бег: А) обычный Б) правым боков (галопом) В) левым боков (галопом) Г) с высоким подниманием бедра Д) с захлёстыванием голени	всего 200 м	Следить за правильным движением рук и дыханием, в комнате с малой квадратурой бег на месте или с небольшой амплитудой
1.5.	Упражнение на восстановление дыхания: на счет 1,2,3 – руки вверх вдох, на 4 – опустить выдох	1'	
1.6.	ОРУ в движении: 1) исходное положение правая рука вверх, левая внизу: на 1-2 – рывки руками, на 3-4 – смена рук; 2) исходное положение кисти к плечам: на 1-2 – круговые движения вперед, на 3-4 – круговые движения назад; 3) исходное положение руки на пояс: круговые движения головой 1-4 вправо, 1-4 влево; 4) исходное положение руки на пояс: 1 – выпад правой ногой вперед, 2 – исходное положение, 3 – выпад левой вперед, 4 – исходное положение 5) исходное положение руки за голову: 1 – сесть, 2 – прыжок вверх, 3 – сесть, 4 – исходное положение;	6-8 раз 7-8 раз по 5 раз по 5 раз 5-6 раз	Руки прямые Темп невысокий Спина прямая, темп медленный Спина прямая, выпад широкий Прыжок высокий с продвижением вперед
1.7	Акробатика: Кувьрки, Колесо, Рондаты	6-8 раз	Только при наличии борцовских матов
1.8	СПУ: Борцовский мост, Качаем шею в упоре, на мосту, забегания, перевороты		Только при наличии борцовских матов
1.9	Отработка приёмов в партере	4x20 раз	Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
II	Основная часть	80'	
2.1.	Повторение броска: через бедро	30'	Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
2.2.	Обучение проход в корпус: отрыв манекена от ковра, перевод нырком.	30'	отрабатывают с небольшой интенсивностью броска Только при наличии

			борцовских матов и борцовского чучела
2.3.	Развитие скоростно-силовых качеств: А) подтягивание на перекладине, Б) сгибание и разгибание рук в упоре, В) Прыжок в длину с места, Г) Подъем туловища, лежа на спине за 60 сек. ВНИМАНИЕ!!! При изменении и замене физических упражнений на другие, необходимо сообщить об этом тренеру.	80' 5-25 раз 15-30 раз 10 раз 20-40 раз Все упражнения выполняются в 2-3 подхода	Упражнение выполнять с полным опусканием ровного туловища при полном сгибании рук до 90% и полном разгибании рук.
III	Заключительная часть Подведение итогов занятия	20'	Указание ошибок, допущенных во время занятий

ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия по спортивной (греко-римской) борьбе для групп ГНП-2 и ТГ-4

- Задачи:**
- 1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности (теория).**
 - 2. Повторение броска через бедро.**
 - 3. Развитие скоростно-силовых качеств.**

Место проведения: **в домашних условиях.**

Дата проведения: **29 апреля 2020 год.**

Инвентарь: жгуты, гантели и подручные средства и т.п.

Провел: тренер по спортивной (греко-римской) борьбе: Горбенко К.И.

Теория: Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности

Вся система тренировочных занятий предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности тренировочных занятий.

К каждому тренировочному занятию тренер должен тщательно готовиться. В подготовку к занятиям входит: уяснение задач и содержания занятия в соответствии с рабочими поурочными планами, подбор соответствующих упражнений в определенной последовательности, их дозировки и методики проведения; составление плана конспекта занятий, подготовка инвентаря и оборудования. Конкретное построение каждого занятия, продолжительность и содержание отдельных его частей варьируются в зависимости от вида, уровня мастерства спортсменов и условий проведения. При подборе упражнений, дозировки и интенсивности учитывается предшествующая физическая нагрузка

и особенности занимающихся. В занятиях используются разнообразные методы проведения, обеспечивая достаточную плотность и высокую эмоциональность.

Занятия по ОФП и СФП рекомендуется проводить во весь период тренировочного года. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерным напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

Программа должна строиться таким образом, чтобы обеспечить максимальную безопасность тренировочного процесса. Ответственным за организацию тренировочных занятий является тренер, проводящий занятия по расписанию.

Тренер проводит занятия по технике безопасности, согласно утвержденным инструкциям.

До прихода тренера, спортсменам запрещается находиться на месте проведения тренировочного занятия, пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

При проведении занятий тренер обязан удостовериться в наличии исправного оборудования и инвентаря.

Тренер во время занятий обязан постоянно находиться в спортивном зале.

На занятиях может присутствовать только директор, заместитель директора, инструктор-методист, администратор тренировочного процесса, старший тренер и тренеры сборной команды Краснодарского края.

Присутствие на тренировочных занятиях посторонних лиц запрещается.

Практическая часть:

№	Содержание занятия	Дозировка	ОМУ
I	Подготовительная часть	35'	
1.1.	Построение, приветствие, сообщение задач занятия	2'	Обратить внимание на внешний вид
1.2.	Строевые упражнения	1'	Четкое выполнение команд
1.3.	Ходьба: А) на внешних сводах стопы Б) на внутренних сводах стопы	по 40 м	Руки на поясе
1.4.	Бег: А) обычный Б) правым боков (галопом) В) левым боков (галопом) Г) с высоким подниманием бедра Д) с захлестыванием голени	всего 200 м	Следить за правильным движением рук и дыханием, в комнате с малой квадратурой бег на месте или с небольшой амплитудой
1.5.	Упражнение на восстановление дыхания: на счет 1,2,3 – руки вверх вдох, на 4 – опустить выдох	1'	

1.6.	ОРУ в движении: 1) исходное положение правая рука вверху, левая внизу: на 1-2 – рывки руками, на 3-4 – смена рук; 2) исходное положение кисти к плечам: на 1-2 – круговые движения вперед, на 3-4 – круговые движения назад; 3) исходное положение руки на пояс: круговые движения головой 1-4 вправо, 1-4 влево; 4) исходное положение руки на пояс: 1 – выпад правой ногой вперед, 2 – исходное положение, 3 – выпад левой вперед, 4 – исходное положение 5) исходное положение руки за голову: 1 – сесть, 2 – прыжок вверх, 3 – сесть, 4 – исходное положение;	6-8 раз 7-8 раз по 5 раз по 5 раз 5-6 раз	Руки прямые Темп невысокий Спина прямая, темп медленный Спина прямая, выпад широкий Прыжок высокий с продвижением вперед
1.7	Акробатика: Кувырки, Колесо, Рондаты	6-8 раз	Только при наличии борцовских матов
1.8	СПУ: Борцовский мост, Качаем шею в упоре, на мосту, забегания, перевороты		Только при наличии борцовских матов
1.9	Отработка приёмов в партере	4x20 раз	Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
II	Основная часть	80'	
2.1.	Повторение броска: через бедро	30'	Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
2.2.	Обучение проход в корпус: отрыв манекена от ковра, перевод нырком.	30'	отрабатывают с небольшой интенсивностью броска Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
2.3.	Развитие скоростно-силовых качеств: А) подтягивание на перекладине, Б) сгибание и разгибание рук в упоре, В) Прыжок в длину с места, Г) Подъем туловища, лежа на спине за 60 сек. ВНИМАНИЕ!!! При изменении и замене физических упражнений на другие, необходимо сообщить об этом тренеру.	80' 5-25 раз 15-30 раз 10 раз 20-40 раз Все упражнения выполняются в 2-3 подхода	Упражнение выполнять с полным опусканием ровного туловища при полном сгибании рук до 90% и полном разгибании рук.

III	Заключительная часть Подведение итогов занятия	20'	Указание ошибок, допущенных во время занятий
-----	---	-----	--

ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия по спортивной (греко-римской) борьбе для групп ГНП-2 и ТГ-4

- Задачи:**
1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности (теория).
 2. Повторение броска через бедро.
 3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Место проведения: в домашних условиях.

Дата проведения: **30 апреля 2020** год.

Инвентарь: жгуты, гантели и подручные средства и т.п.

Провел: тренер по спортивной (греко-римской) борьбе: Горбенко К.И.

Теория: Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности

Вся система тренировочных занятий предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности тренировочных занятий.

К каждому тренировочному занятию тренер должен тщательно готовиться. В подготовку к занятиям входит: уяснение задач и содержания занятия в соответствии с рабочими поурочными планами, подбор соответствующих упражнений в определенной последовательности, их дозировки и методики проведения; составление плана конспекта занятий, подготовка инвентаря и оборудования. Конкретное построение каждого занятия, продолжительность и содержание отдельных его частей варьируются в зависимости от вида, уровня мастерства спортсменов и условий проведения. При подборе упражнений, дозировки и интенсивности учитывается предшествующая физическая нагрузка и особенности занимающихся. В занятиях используются разнообразные методы проведения, обеспечивая достаточную плотность и высокую эмоциональность.

Занятия по ОФП и СФП рекомендуется проводить во весь период тренировочного года. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерным напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

Программа должна строиться таким образом, чтобы обеспечить максимальную безопасность тренировочного процесса. Ответственным за организацию тренировочных занятий является тренер, проводящий занятия по расписанию.

Тренер проводит занятия по технике безопасности, согласно утвержденным инструкциям.

До прихода тренера, спортсменам запрещается находиться на месте проведения тренировочного занятия, пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

При проведении занятий тренер обязан удостовериться в наличии исправного оборудования и инвентаря.

Тренер во время занятий обязан постоянно находиться в спортивном зале.

На занятиях может присутствовать только директор, заместитель директора, инструктор-методист, администратор тренировочного процесса, старший тренер и тренеры сборной команды Краснодарского края.

Присутствие на тренировочных занятиях посторонних лиц запрещается.

Практическая часть:

№	Содержание занятия	Дозировка	ОМУ
I	Подготовительная часть	35'	
1.1.	Построение, приветствие, сообщение задач занятия	2'	Обратить внимание на внешний вид
1.2.	Строевые упражнения	1'	Четкое выполнение команд
1.3.	Ходьба: А) на внешних сводах стопы Б) на внутренних сводах стопы	по 40 м	Руки на поясе
1.4.	Бег: А) обычный Б) правым боков (галопом) В) левым боков (галопом) Г) с высоким подниманием бедра Д) с захлестыванием голени	всего 200 м	Следить за правильным движением рук и дыханием, в комнате с малой квадратурой бег на месте или с небольшой амплитудой
1.5.	Упражнение на восстановление дыхания: на счет 1,2,3 – руки вверх вдох, на 4 – опустить выдох	1'	
1.6.	ОРУ в движении: 1) исходное положение правая рука вверху, левая внизу: на 1-2 – рывки руками, на 3-4 – смена рук; 2) исходное положение кисти к плечам: на 1-2 – круговые движения вперед, на 3-4 – круговые движения назад; 3) исходное положение руки на пояс: круговые движения головой 1-4 вправо, 1-4 влево; 4) исходное положение руки на пояс: 1 – выпад правой ногой вперед, 2 – исходное положение, 3 – выпад левой вперед, 4 – исходное	6-8 раз 7-8 раз по 5 раз по 5 раз	Руки прямые Темп невысокий Спина прямая, темп медленный Спина прямая, выпад широкий

	положение 5) исходное положение руки за голову: 1 – сесть, 2 – прыжок вверх, 3 – сесть, 4 – исходное положение;	5-6 раз	Прыжок высокий с продвижением вперед
1.7	Акробатика: Кувьрки, Колесо, Рондаты	6-8 раз	Только при наличии борцовских матов
1.8	СПУ: Борцовский мост, Качаем шею в упоре, на мосту, забегания, перевороты		Только при наличии борцовских матов
1.9	Отработка приёмов в партере	4x20 раз	Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
II	Основная часть	80'	
2.1.	Повторение броска: через бедро	30'	Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
2.2.	Обучение проход в корпус: отрыв манекена от ковра, перевод нырком.	30'	отрабатывают с небольшой интенсивностью броска Только при наличии борцовских матов и борцовского чучела
2.3.	Развитие скоростно-силовых качеств: А) подтягивание на перекладине, Б) сгибание и разгибание рук в упоре, В) Прыжок в длину с места, Г) Подъем туловища, лежа на спине за 60 сек. ВНИМАНИЕ!!! При изменении и замене физических упражнений на другие, необходимо сообщить об этом тренеру.	80' 5-25 раз 15-30 раз 10 раз 20-40 раз Все упражнения выполняются в 2-3 подхода	Упражнение выполнять с полным опусканием ровного туловища при полном сгибании рук до 90% и полном разгибании рук.
III	Заключительная часть Подведение итогов занятия	20'	Указание ошибок, допущенных во время занятий