**Технологическая карта по временной реализации образовательной программы в ТГ по вольной борьбе с 20.04.2020г.**

**Тренер-преподаватель Абдуллаев Б.А. Тел. 89282621125; Эл.почта –abdullaev.bagatyr@mail.ru**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Дата | Тема занятия | Содержание работы | Контроль | | Дата выполнения контрольных мероприятий | Обратная связь с тренером-преподавателем |
| ТГ | 20.04.2020г. | Развитие силы мышц рук и пояса верхних конечностей | Стоя, сидя или в движении, руки вниз, в стороны, вперед или вверх: сгибание пальцев в кулак и разгибание 30 раз;  сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах; круговые движения кистями, предплечьями, в одну и другую сторону (пальцы сжать в кулаки) 30 раз;  скрестные движения руками перед грудью и разведение (рывки) прямых рук в стороны, 30 раз  чередуя с рывками рук, согнутых в локтевых суставах; имитация прямых ударов в боксе. 35 раз  2. Упор лежа ноги на полу или на гимнастической стенке (скамейке): сгибание и разгибание рук 35 раз; то же с попеременным подниманием ног; то же с переносом тяжести тела то на одну, то на другую руку 35 раз; сгибание рук и отталкивание от пола с хлопком в ладоши 30 раз.  3. Стоя на расстоянии одного-двух шагов от стены, ноги на ширине плеч: падение вперед на стену с упором пальцами или ладонями, сгибая руки; отталкиваясь, возвращение в исходное положение 30 раз.  4. Стоя, ноги врозь, наклон вперед, руки на полу: передвигая руки вперед, прийти в положение упора лежа; таким же способом вернуться в исходное положение 30 раз.  5. Стоя, ноги врозь, руки вперед: упасть в положение упора лежа; то же, но с поворотом на 180° 30 раз.  6. Упор сидя сзади, руки на гимнастической стенке или скамейке, пальцы обращены назад: поднимая таз, пружинистое покачивание по направлению к ногам 30 раз.  7. Стоя ноги врозь в передне-заднем положении (широко): захватив голеностопный сустав впереди стоящей ноги изнутри и упираясь свободной рукой в пол, сгибать и разгибать ее 30 раз. | Прислать работу в виде видео, скриншота, фото, либо в сканированном виде на почту тренера-преподавателя или WhatsApp | | До 22.04.2020г. | Воспитанники  отправляют выполненную работу  на почту или WhatsApp тренера-преподавателя с указанием  Ф.И.О., группа и даты)  **WhatsApp 89282621125; Эл.почта –abdullaev.bagatyr@mail.ru** |
| ТГ | 21.04.2020г. | Изучить движение туловищем при упоре головой, руками и ногами в ковер. | 1.ОРУ  2.Сделать упор головой и руками в ковер. Делаем забегание 20 раз в правую сторону затем 20 раз в левую  3.Сделать упор головой и руками в ковер, оттолкнуться ногами встать на мост: голова и руки не отрываются от ковра, затем снова оттолкнуться ногами и вернуться в исходное положение, упражнение повторить 30 раз. | Прислать работу в виде видео, скриншота, фото, либо в сканированном виде на почту тренера-преподавателя или WhatsApp | | До 23.04.2020г. | Воспитанники  отправляют выполненную работу  на почту или WhatsApp тренера-преподавателя с указанием  Ф.И.О., группа и даты)  **WhatsApp 89282621125; Эл.почта –abdullaev.bagatyr@mail.ru** |
| ТГ | 22.04.2020г. | Организация физкультурно-оздоровительной работы | 1. ОРУ;  2. Отжимания, 3 подхода по 50 раз, пауза между подходами не 1 - 2 мин., Пресс, 3 подхода по 45 раз, между подходами пауза 1-2 мин., Планка горизонтальная – 3 серии по 3 мин., планка от стенки – 3 серии по 3 мин. | Прислать работу в виде видео, скриншота, фото, либо в сканированном виде на почту тренера – преподавателя или WhatsApp | | До 24.04.2020г. | Воспитанники  отправляют выполненную работу  на почту или WhatsApp тренера-преподавателя с указанием  Ф.И.О., группа и даты)  **WhatsApp 89282621125; Эл.почта –abdullaev.bagatyr@mail.ru** |
| ТГ | 23.04.2020г. | совершенствование равновесии. | 1). И. п. — правая перед левой, руки перед грудью: 1,2 — два рывка руками назад, 3—рывок прямыми руками назад с поворотом туловища налево (направо), 4-и.п. повторить 30 раз  2). И. п. — то же:1 — наклон влево, 2 — И. п., 3 —наклон вправо, 4 — И. п. повторить 20 раз  3). И. п. — стоя на правой ноге, левая сзади:  1 — наклон вперед с касанием руками ковра справа от правой ноги, 2 — то же с касанием ковра спереди от правой ноги, 3 — то же с касанием ковра слева от правой ноги, 4 — И. п. повторить 20 раз  4). То же, что и 3, но стоя на другой ноге, повторить 20 раз  5). И. п. — ноги на ширине плеч: 1,2,3 — прогнуться и достать ладонями пятки, 4 — И. п. повторить 20 раз  6). И. п. — о. с, носки вместе, руки на пояс:  1—4 — вращение туловищем вперед-влево, 5—8—то же в другую сторону, повторить 20 раз  7). И. п. — выпад вправо на правую, стоя на  носках, руки на пояс: 1,2 — переход в выпад  на левую. 3—4 — И. п. повторить 20 раз  8). И. п. — стоя на левой (правой) ноге. Движения правой (левой) спереди назад (как при отхвате)  Движения туловища, стоя в положении моста, вперед-назад с поворотом головы налево-направо.  Движения туловища в упоре головой о ковер  вперед-назад, влево-вправо, круговые.  Движения туловища в положении моста с поднятой правой (левой) ногой. Повторить 30 раз | Прислать работу в виде видео, скриншота, фото, либо в сканированном виде на почту тренера-преподавателя или WhatsApp | | До 25.04.2020г. | Воспитанники  отправляют выполненную работу  на почту или WhatsApp тренера-преподавателя с указанием  Ф.И.О.,группа и даты)  **WhatsApp 89282621125; Эл.почта –abdullaev.bagatyr@mail.ru** |
| ТГ | 24.04.2020г. | Развитие силы и выносливости | 1. ОРУ.  2. Отжимание – на максимум; спина – 50 раз; поднимание туловища лежа – 50 раз; боковое поднимание туловища – 35 раз; выбрасывание ног – 35 раз;  3. планка- 3 серии по 3 мин, планка от стенки- 3 серии по 3 мин.  4.прыжки на скакалке – 3 повтора по 50 раз | Прислать работу в виде видео, скриншота, фото, либо в сканированном виде на почту тренера-преподавателя или WhatsApp | | До 26.04.2020г. | Воспитанники  отправляют выполненную работу  на почту или WhatsApp тренера-преподавателя с указанием  Ф.И.О., группа и даты)  **WhatsApp 89282621125; Эл.почта –abdullaev.bagatyr@mail.ru** |
| ТГ | 25.04.2020г | Развитие взрывной силы, координации, выносливости | Общеразвивающие упражнения в движении:  для мышц верхнего плечевого пояса; для корпуса; для ног;  Акробатические упражнения:  кувырки; падения; колесо; кувырок с разгибом;  Общеразвивающие упражнения на месте:  переступание, наклоны, выпады, шпагаты.  15 мин.  Наибольшая амплитуда движения; наклоны глубокие, ноги в коленях не сгибать.  Выпады глубже. Смотреть на сзади стоящую ногу. Махи выполнять с большей амплитудой.  Четкое, слаженное выполнение упражнений, с группировкой.  При имитации «подсечка» скручивающие движения. Ноги прямые. Глубокие выпады, наклоны.  Специальные упражнения борца:  - имитация подворота для броска  - имитация «нырка» под руку  - движение в захвате «рука-туловище»  - движение в захвате «крест»  - упражнение в положении упор головой в ковер  - упражнение в положении борцовского моста  - забегания, перевороты.15 мин. Ноги согнуты. Подворот на носках. Во время выполнения упражнения Подворот руку затягивать на себя на грудь. Спина прямая. Выпрямить ноги и повернуть голову в сторону броска. Во время «нырка» ноги пружинят. Стараться «утопить» плечи ниже. При забегании доходить приставными шагами до предела по кругу. Накатываться на подбородок. | Прислать работу в виде видео, скриншота, фото, либо в сканированном виде на почту тренера-преподавателя или WhatsApp | | До 27.04.2020г. | Воспитанники  отправляют выполненную работу  на почту или WhatsApp тренера-преподавателя с указанием  Ф.И.О., группа и даты)  WhatsApp 89282621125; Эл.почта –abdullaev.bagatyr@mail.ru |
| ТГ | 27.04.2020г | Развитие мышечной силы | 1. Сидя, стоя или в движении: одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук  в локтевых суставах; поднимание гантелей до подмышек, разводя согнутые руки в  стороны, 3 подхода по 20 раз; круговые движения в лучезапястных суставах; одновременное и попеременное  выжимание гантелей вверх, 3 подхода по 20 раз.  2. Стоя, одна рука вверх, другая -- вниз: попеременная смена положения рук с  пружинящими приседаниями, 3 подхода по 20 раз.  3. Руки за голову, локти подняты вверх: разгибание и сгибание рук. Стоя, руки вниз:  поднимание движением вперед и через стороны. Стоя, руки в стороны: круговые  движения вперед и назад, 3 подхода по 20 раз.  4. Стоя, ноги врозь, наклон вперед: поднимание рук в стороны, вперед, назад, 3 подхода по 20 раз.  5. Лежа на спине на полу или на гимнастической скамейке, руки в стороны: сведение  прямых рук перед грудью и разведение в стороны, 3 подхода по 15 раз. | Прислать работу в виде видео, скриншота, фото, либо в сканированном виде на почту тренера-преподавателя или WhatsApp | До 29.04.2020г. | | Воспитанники  отправляют выполненную работу  на почту или WhatsApp тренера-преподавателя с указанием  Ф.И.О., группа и даты)  WhatsApp 89282621125; Эл.почта –abdullaev.bagatyr@mail.ru |
| ТГ | 28.04.2020г | Изучить движение туловищем при упоре головой, руками и ногами в ковер. | 1.ОРУ  2.Сделать упор головой и руками в ковер. Делаем забегание 20 раз в правую сторону затем 20 раз в левую  3.Сделать упор головой и руками в ковер, оттолкнуться ногами встать на мост: голова и руки не отрываются от ковра, затем снова оттолкнуться ногами и вернуться в исходное положение, упражнение повторить 30 раз. | Прислать работу в виде видео, скриншота, фото, либо в сканированном виде на почту тренера-преподавателя или WhatsApp | До 30.04.2020г. | | Воспитанники  отправляют выполненную работу  на почту или WhatsApp тренера-преподавателя с указанием  Ф.И.О., группа и даты)  WhatsApp 89282621125; Эл.почта –abdullaev.bagatyr@mail.ru |
| ТГ | 29.04.2020г | Организация физкультурно-оздоровительной работы | 1. ОРУ;  2. Отжимания, 3 подхода по 50 раз, пауза между подходами не 1 - 2 мин., Пресс, 3 подхода по 45 раз, между подходами пауза 1-2 мин., Планка горизонтальная – 3 серии по 3 мин., планка от стенки – 3 серии по 3 мин. | Прислать работу в виде видео, скриншота, фото, либо в сканированном виде на почту тренера-преподавателя или WhatsApp | До 01.05.2020г. | | Воспитанники  отправляют выполненную работу  на почту или WhatsApp тренера-преподавателя с указанием  Ф.И.О., группа и даты)  WhatsApp 89282621125; Эл.почта –abdullaev.bagatyr@mail.ru |