

Общий план индивидуальных тренировок в условиях самоизоляции учащихся тренера-преподавателя Г.В.Чуршукова

С целью соблюдения принципа непрерывности тренировочного процесса спортивная подготовка спортсменов-самбистов, тренирующихся на этапах спортивной подготовки, переносится с очного тренировочного процесса (в условиях спортивной школы) на дистанционный формат тренировочных занятий в домашних условиях на основании методических рекомендаций тренера.

Разделы спортивной подготовки самбистов, сохраняющиеся при тренировках в условиях самоизоляции: общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), теоретическая подготовка (ТП), психологическая подготовка (ПП).

Общая физическая подготовка

Общие подготовительные упражнения:

Упражнения, входящие в разминку на каждой тренировке: разнообразные прыжки на месте, с элементами упражнений на координацию работы ног и рук (5-10 мин); разминка «в стойке» - упражнения на разминку суставов (пальцы рук, запястья, локти, плечи, шея, туловище, тазобедренные суставы, колени, голеностоп) (8-10 мин); разминка «в партере» (на коврике или мате) – типовые упражнения на разогрев и растяжку суставов ног и рук, туловища, шеи (борцовский мост и т.п.) (8-10 мин). Итого разминка: 20-30 мин.

Упражнения для развития основных физических качеств

Выносливость: вместо кроссов – длительные серии прыжков на месте (можно чередовать беговыми ускорениями на месте, приседаниями, отжиманиями и т.п.) – до 15-40 мин. (в зависимости от уровня подготовки).

Сила (в т.ч. скоростно-силовая работа): подтягивание на перекладине (в т.ч. за 20 сек); сгибание рук в упоре лежа, в висе на брусьях (если нет брусьев, с опорой на стулья) (в т.ч. за 20 сек); сгибание туловища (лежа на спине, ноги закреплены), поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (либо в положении лежа на спине) (в т.ч. за 30 сек, за 1 мин.); лазание по канату с помощью ног, без помощи ног; упражнения на борцовском мосту (в т.ч. с утяжелениями); приседания (в т.ч. на одной ноге, с утяжелениями).

Сила (статическая работа): «планка» (различные варианты стойки в упоре: «крокодил», «крест»); «лодочка» (лежа на животе, прогнувшись); вис

на время (в т.ч. на одной руке), вис на согнутых руках; «стульчик» (сед с опорой спиной на стену); стойка на руках (в т.ч. у стены).

Быстрота (в т.ч. скоростно-силовая работа): ускорения на месте (10 сек), прыжки с разворотом на 180 град (10 сек); «мельница» (10 сек.); наклоны туловища влево-вправо (10 сек); «пружинка» (10 сек.); «пружинка с разножкой» (10 сек.); «высед влево-вправо» (10 сек.); выпрыгивания из приседа с подносом коленей к груди (10 сек.). А также комбинации данных упражнений – «по кругу».

Ловкость: челночный бег (по коридору, серии по 3-4 отрезка); то же самое на одной ноге; кувырки вперед, назад, боковые (в т.ч. на скорость – за 20, 30 сек), подъем разгибом.

Гибкость (упражнения выполняются в динамике и в статике): упражнения на мосту (в т.ч. вставание на мост из стойки, «перекидки», «забегания»); упражнения на развитие гибкости плечевого пояса (рывки, круговые вращения в локтях, в плечах); упражнения на развитие гибкости тазобедренных коленных суставов (махи, шпагаты и т.п.).

Специальная физическая подготовка (упражнения для развития специальных физических качеств)

В условиях «самоизоляции» важную роль играют тренировки со специальным спортивным инвентарем: с «резиной», гириями, гантелями, штангой.

Сила (в т.ч. «взрывная» сила): упражнения с гириями, гантелями (рывки, толчки, жимы и т.п., в т.ч. имитация элементов бросков, таких, как «боковой переворот» и др.); упражнения на турнике, на брусьях (в т.ч. с поддержкой, либо с утяжелениями).

Сила (статическая): упражнения из раздела ОФП, подготавливающие к выполнению болевых приемов и защите от болевых приемов (бицепс – вис на предплечье, задние мышцы ног – вис на голени, голеностоп – поднятие и удерживание гири на носке, и т.п.).

Быстрота: упражнения с «резиной» (небольшое натяжение) – имитация основных борцовских движений в стойке («подгрузка», «выведение», «подворот» на переднюю подножку, «подворот» на бросок через плечо, через спину, «рывок с входом на мельницу» и т.п.

Скоростно-силовая работа: все те же упражнения с гириями (гантелями) и с резиной, но в темпе и с нагрузкой 40-60% от максимальной, отрезками по 30-60 сек. В т.ч. по «кругу».

Выносливость: выполнение «круговых» циклов упражнений, по длительности соответствующих продолжительности соревновательной схватки (3 – 5 мин.). С отдыхом до полного восстановления (чсс 60-80).

Гибкость: дополнительные упражнения на растяжку суставов, на которые в борьбе оказывается болевое воздействие (локоть, плечо, тазобедренные суставы, колени, голеностопы).

Ловкость: выполнение имитационных упражнений с резиной в виде комбинаций «бросков».

Теоретическая подготовка

В условиях самоизоляции – просмотр видеозаписей поединков лучших борцов-самбистов. В качестве самоанализа – просмотр записей собственных поединков.

Психологическая подготовка

В условиях самоизоляции – упражнения на развитие силы воли – упражнения «до отказа» («планки», «лодочки», висы и другие статические упражнения, а также установление рекордов в динамических упражнениях – подтягиваниях, отжиманиях, приседаниях и т.п.).

Медико-восстановительные мероприятия

На этапах 3 и 4-го годов обучения восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера. Режим дня и питания. Витаминизация.

На этапе 6-го года обучения основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах недельного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психологического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Группа СОГ 3 (9 часов)

**ТИПОВОЙ НЕДЕЛЬНЫХ ПЛАН
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ**
для спортсменов, занимающихся в группе СОГ-3 (отделение «Самбо»)

ФИО тренера	Чуршуков Г.В.		
Дни и часы проведения тренировок	Пн, Ср, Пт Предпочтительное время: 15.00-18.00		
Группа	СОГ-3		
Этап спортивной подготовки	Этап начальной специализации		
Направленность тренировок	Поддержание и развитие общих, специальных функциональных кондиций спортсменов, сформированных на предыдущих этапах		
Требования к месту занятия, необходимый инвентарь	Тренировки проводятся в условиях самоизоляции: квартира, дом, двор частного дома. Инвентарь: скакалка, резиновый жгут, гантели, гири, коврик (мат), шведская стенка с турником и брусками (при наличии)		
содержание		дозировка	организационно-методические указания
1. Подготовительная часть (разминка)			
Общие подготовительные упражнения (Пн, Ср, Пт)		30 м	С соблюдением мер безопасности
2. Основная часть			
Упражнения из разделов ОФП и СФП с упором на выносливость (Пн), силовую и скоростно-силовую работу (Ср), силовую (статическую) работу и гибкость (Пт)		60 м	С соблюдением мер безопасности
3. Заключительная часть			
Упражнения на гибкость и восстановление. Теоретическая подготовка		30 м	С соблюдением мер безопасности

Группа СОГ 4 (12 часов)

**ТИПОВОЙ НЕДЕЛЬНЫХ ПЛАН
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ**
для спортсменов, занимающихся в группе СОГ-4 (отделение «Самбо»)

ФИО тренера	Чуршуков Г.В.		
Дни и часы проведения тренировок	Пн, Вт, Чт, Пт Предпочтительное время: 15.00-18.00		
Группа	СОГ-4		
Этап спортивной подготовки	Этап начальной специализации		
Направленность тренировок	Поддержание и развитие общих, специальных функциональных кондиций спортсменов, сформированных на предыдущих этапах		
Требования к месту занятия, необходимый инвентарь	Тренировки проводятся в условиях самоизоляции: квартира, дом, двор частного дома. Инвентарь: скакалка, резиновый жгут, гантели, гири, коврик (мат), шведская стенка с турником и брусьями (при наличии)		
содержание		дозировка	организационно-методические указания
1. Подготовительная часть (разминка)			
Общие подготовительные упражнения (Пн, Вт, Чт, Пт)		30 м	С соблюдением мер безопасности
2. Основная часть			
Упражнения из разделов ОФП и СФП с упором на выносливость (Пн), скоростную и скоростно-силовую работу («круговая») (Вт), силовую (взрыв) и скоростно-силовую работу (Чт), силовую (статика) и специальную выносливость (Пт)		60 м	С соблюдением мер безопасности
3. Заключительная часть			
Упражнения на гибкость и восстановление. Теоретическая подготовка		30 м	С соблюдением мер безопасности

Группа СОГ-6 (18 часов)

**ТИПОВОЙ НЕДЕЛЬНЫХ ПЛАН
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ**
для спортсменов, занимающихся в группе СОГ-6 (отделение «Самбо»)

ФИО тренера	Чуршуков Г.В.		
Дни и часы проведения тренировок	Пн, Вт, Ср, Чт, Пт, Сб Предпочтительное время: 15.00-18.00		
Группа	СОГ-6		
Этап спортивной подготовки	Этап начальной специализации		
Направленность тренировок	Поддержание и развитие общих, специальных функциональных кондиций спортсменов, сформированных на предыдущих этапах		
Требования к месту занятия, необходимый инвентарь	Тренировки проводятся в условиях самоизоляции: квартира, дом, двор частного дома. Инвентарь: скакалка, резиновый жгут, гантели, гири, коврик (мат), шведская стенка с турником и брусьями (при наличии)		
содержание		дозировка	организационно-методические указания
1. Подготовительная часть (разминка)			
Общие подготовительные упражнения (Пн, Вт, Ср, Чт, Пт, Сб)		30 м	С соблюдением мер безопасности
2. Основная часть			
Упражнения из разделов ОФП и СФП с упором на выносливость (Пн), скоростную и скоростно-силовую работу («круговая») (Вт), силовую (взрыв) и скоростно-силовую работу (Ср), силовую (отдельные группы мышц) и восстановление (Чт) силовую (статика) и специальную выносливость (Пт), восстановление (Сб)		60 м	С соблюдением мер безопасности
3. Заключительная часть			
Упражнения на гибкость и восстановление. Теоретическая подготовка		30 м	С соблюдением мер безопасности

