

План учебно-тренировочных занятий

для самостоятельной подготовки обучающихся в отделении «Вольная борьба»

в период с 07.02.2022 по 13.02.2022.

Тренер-преподаватель Картыгин С.А. Базовый уровень 4

Понедельник

07.02.2022

I. Разминка. (10 минут). Каждое упражнение выполняется на 15 повторений или циклов. 1) Махи руками с согнутыми локтями (2 счета) и прямыми руками (2 счета). 2) Махи прямыми руками в положение левая вверх, правая вниз (2 счета) и наоборот (2 счета). 3) Приседание с собственным весом. 4) Вращательные движение головой в медленном темпе (в обе стороны). 5) Повороты туловища влево с разведенными в стороны руками (2 счета), то же вправо (2 счета). 6) Пружинистые наклоны вперед с прямыми ногами до касания пола пальцами (ладонями) с постепенным увеличением амплитуды. 7) Пружинистые наклоны назад с прогибанием спины с постепенным увеличением амплитуды. 8) Подъем на носки, стоя на двух ногах. 9) Одновременное круговое вращение двумя руками в боковой плоскости.

II. Отжимание от пола в упоре лежа широким хватом. (10 минут). 5 подходов. 20 повторений в каждом подходе. Перерыв между подходами – 1,5 минуты.

III. Подъем туловища лежа с закрепленными ступнями, руки сцеплены за головой. (10 минут). 5 подходов. 20 повторений в каждом подходе. Перерыв между подходами – 1,5 минуты.

IV. Прыжки на скакалке в среднем темпе. (5 минут). 3 подхода по 2 минуты. Перерыв между подходами – 1 минута.

V. Забегания ногами вокруг головы в борцовском мосту без опоры на руки. (10 минут). По 5 полных кругов в каждую сторону в каждом подходе. 3 подхода. Перерыв между подходами – 1,5 минуты.

08.02.2022

Вторник Отдых

Среда

09.02.2022

I. Разминка. (10 минут). Каждое упражнение выполняется на 15 повторений или циклов. 1) Махи руками с согнутыми локтями (2 счета) и прямыми руками (2 счета). 2) Махи прямыми руками в положение левая вверх, правая вниз (2 счета) и

наоборот (2 счета). 3) Приседание с собственным весом. 4) Вращательные движение головой в медленном темпе (в обе стороны). 5) Повороты туловища влево с разведенными в стороны руками (2 счета), то же вправо (2 счета). 6) Пружинистые наклоны вперед с прямыми ногами до касания пола пальцами (ладонями) с постепенным увеличением амплитуды. 7) Пружинистые наклоны назад с прогибанием спины с постепенным увеличением амплитуды. 8) Подъем на носки, стоя на двух ногах. 9) Одновременное круговое вращение двумя руками в боковой плоскости.

II. Упражнение «Планка». (10 минут). 5 подходов по 2 минуты. Перерыв между подходами – 30 секунд.

III. Упражнение «Мостик». (10 минут). 4 подхода по 6 повторений. Перерыв между подходами – 1 минута. Время задержки вверху на каждом повторении – 5 секунд. Отдых внизу – 5 секунд.

IV. Отжимание с стойке на руках с опорой на стену. (15 минут). 6 подходов по 8 повторений в медленном темпе. Перерыв между подходами – 1,5 минуты.

10.02.2022

Четверг Отдых

Пятница

11.02.2022.

13. Разминка. (10 минут). Каждое упражнение выполняется на 15 повторений или циклов. 1) Махи руками с согнутыми локтями (2 счета) и прямыми руками (2 счета). 2) Махи прямыми руками в положение левая вверху, правая внизу (2 счета) и наоборот (2 счета). 3) Приседание с собственным весом. 4) Вращательные движение головой в медленном темпе (в обе стороны). 5) Повороты туловища влево с разведенными в стороны руками (2 счета), то же вправо (2 счета). 6) Пружинистые наклоны вперед с прямыми ногами до касания пола пальцами (ладонями) с постепенным увеличением амплитуды. 7) Пружинистые наклоны назад с прогибанием спины с постепенным увеличением амплитуды. 8) Подъем на носки, стоя на двух ногах. 9) Одновременное круговое вращение двумя руками в боковой плоскости.

II. Упражнение «Берпи». (15 минут). 5 подходов по 18 циклов. Перерыв между подходами – 2 минуты.

III. Выпады без изменения положения стоп. (10 минут). В нижнем положении колени обеих ног согнуты под прямым углом. 5 подходов по 15 повторений. Перерыв между подходами – 1,5 минуты.

IV. Отжимание от пола в упоре лежа средним хватом. (10 минут). 5 подходов. 22 повторения в каждом подходе. Перерыв между подходами – 1,5 минуты.

Суббота 12.02.2022.

I. Разминка. (10 минут). Каждое упражнение выполняется на 15 повторений или циклов. 1) Махи руками с согнутыми локтями (2 счета) и прямыми руками (2 счета). 2) Махи прямыми руками в положение левая вверх, правая вниз (2 счета) и наоборот (2 счета). 3) Приседание с собственным весом. 4) Вращательные движение головой в медленном темпе (в обе стороны). 5) Повороты туловища влево с разведенными в стороны руками (2 счета), то же вправо (2 счета). 6) Пружинистые наклоны вперед с прямыми ногами до касания пола пальцами (ладонями) с постепенным увеличением амплитуды. 7) Пружинистые наклоны назад с прогибанием спины с постепенным увеличением амплитуды. 8) Подъем на носки, стоя на двух ногах. 9) Одновременное круговое вращение двумя руками в боковой плоскости.

II. Отжимание от скамьи сидя. (10 минут). Ноги лежат на табуретке, стоящей впереди. 5 подходов. 18 повторений в каждом подходе. Перерыв между подходами – 1,5 минуты.

III. Упражнение «Лодочка» лежа на животе. (10 минут). 5 подходов по 10 повторений. Перерыв между подходами – 1 минута. Время задержки вверх на каждом повторении – 5 секунд. Отдых внизу – 5 секунд.

IV. III. Подъем туловища лежа с закрепленными ступнями, руки сцеплены за головой. (10 минут). 5 подходов. 20 повторений в каждом подходе. Перерыв между подходами – 1,5 минуты.

V. Прыжки на скакалке в быстром темпе. (5 минут). 5 подходов по 1 минуте. Перерыв между подходами – 1 минута.

13.02.2022 г.

Воскресение выходной