

План учебно-тренировочных занятий для самостоятельной подготовки обучающихся на отделении вольной борьбы. С 07.02. по 13.02.2022г.
Тренер-преподаватель Бояркин Е.Н.

Дни недели, дата	БУ-2	БУ-4	УУ-1
Понедельник 07.02.2022	Отдых	<p>Комплекс упражнения :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Из и.п. стоя на коленях, руки сцеплены сзади, прыжком перейти в положение приседа-15раз 2. Прыжки через препятствия боком-15раз 3. Прыжки в полуприседе и глубоком приседе-15раз 4. Продвижение вперед прыжками боком через гимнастическую скамейку, стоя на одной ноге-15раз 5. Прыжки в глубину, запрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой 40-60см-15раз 6. Приседание с отягощением в сочетании с выпрыгиванием из полного приседа-15раз 7. Приседания в широком выпаде-15раз 8. Приседание с отягощением в выпрямленных руках сзади- 15раз <p>Курковое упражнение выполняем 3-5 кругов Отдых между упражнениями -30 секунд. Отдых между кругами -2 минут.</p>	<p>Комплекс упражнения :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наклоны с гантелями в руках (за головой руки в стороны, руки вверх, вперед, в стороны)-15раз. 2. Наклоны с махом руками назад-15раз. 3. Поднимание вперед вверх(одновременно, попеременно)гантелями-15раз. 4. Поднимание от плеча вверх(одновременно, попеременно) гантелями-15раз <p>Курковое упражнение выполняем 3-5 кругов Отдых между упражнениями -30 секунд. Отдых между кругами -2 минут.</p>
Вторник 08.02.2022	<p>Комплекс упражнения :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в «борцовской стойке»-2 мин 2. Бег на месте -2 мин; 3. Бег на согнутых ногах-1мин (выполняем медленном темпе); Медленный бег (правым, левым боком, спиной вперед)-2мин; 	Отдых	<p>Комплекс упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки толчком двух ног с места из разных исходных положений (лицом, боком, спиной, вперед)-2 минуты. 2. То же со скакалкой (сочетания прыжков с продвижением вперед и назад) -4 минуты. 3. Прыжки боком через гимнастическую скамейку с продвижением вперед 2х4-

	<p>2.Прыжки джампинг(раскрываем парашют)выпрыгивание из положения сидя вверх и делаем хлопок над головой. Растяжка 3-5минут. Курковое упражнение выполняем 3-5 кругов. Подтягивание 7-10 раз; Пресс-25раз; Отжимание-25раз; Приседания-25раз; Спина(лодочка)-25раз; Отдых между упражнениями -30 секунд. Отдых между кругами - 3 минут.</p>		<p>браз Курковое упражнение выполняем 3-5 кругов Отдых между упражнениями -30 секунд. Отдых между кругами -2 минут.</p>
<p>Среда 09.02.2022</p>	<p>Отдых</p>	<p>Комплекс упражнения: 1.Подтягивание на перекладине до касания затылком-10раз 2.Потягивание с удержанием угла в тазобедренном суставе, ноги прямые, носки оттянуты-10раз 3.Отжимание в упоре на параллельных брусьях-10раз 4.Отжимания в упоре лежа, ноги на скамейке, на гимнастической стенке разной высоты-10раз 5. Отжимания в упоре на руках, ноги вверх, касаются вертикальной стены-10раз 6.Отягощения-гантели,гиря-в опущенных вниз руках хватом снизу. Сгибание рук с одновременным подниманием плеч-10раз 7. Отягощение в опущенных вниз руках. Сгибая, руки поднять отягощение до уровня подбородка (протяжка)-10раз 8.То же с резиновым жгутом-10раз Курковое упражнение</p>	<p>Комплекс упражнения: 1.Подтягивание на перекладине в сочетании с весом на согнутых руках-10раз. 2.Отжимание в упоре лежа: а)руки на ширине плеч - 20раз; б) руки разведены-20 раз; в) с хлопками рук-10раз. 3.Забегание на мосту в обе стороны-10раз; 4 .Перевороты на мосту-10рз. Курковое упражнение выполняем 3-5 кругов Отдых между упражнениями -30 секунд. Отдых между кругами -2 минут.</p>

		<p>выполняем 3-5 кругов</p> <p>Отдых между упражнениями -30 секунд.</p> <p>Отдых между кругами -2 минут.</p>	
<p>Четверг 10.02.2022</p>	<p>Комплекс упражнения на растяжку:</p> <p>1.Ноги на ширине плеч, руки вверх, слегка прогнуть назад, выполняем наклон вперед, руками стараемся достать пола колени не сгибаем.</p> <p>2.Выпады вперед ,правой, левой ноги.</p> <p>3.Выпады в сторону правую, левую, с глубоким следом на одну из ног, вторая прямая.</p> <p>4.Из положения глубокого выпада (сед в сторону на одну ногу, вторая прямая) перенос центра тяжести на другую ногу.(таз высоко не поднимать).</p> <p>5.Выполняем бабочку .</p> <p>6.Наклоны назад.</p> <p>Исходное положение встать на колени, стопы шире плеч, вначале стараемся сесть, таз между стопами стараемся тазом достать пол, затем расслабившись не напрягаясь пытаемся лечь на пол прогнувшись коснуться спиной пола.</p> <p>Один подход (круг)</p> <p>Каждое упражнение выполняем по 10-15 раз.</p> <p>Выполняем -3 круга .</p> <p>Отдых между кругами 2-3 минуты.</p> <p>Упражнение выполняем в медленном темпе, не</p>	<p>Отдых</p>	<p>Элементы маневрирование в стойки</p> <p>1. Броски подпоротом (бедро).(2х6-12 раз)</p> <p>2. Броски подпоротом (мельница).(2х6-12 раз)</p> <p>3.Перевод вращением захватом за руку сверху (вертушка).(2х6-12раз)</p> <p>Маневрирование защиты при атаки:</p> <p>1.Защита при броски (бедро).(2х6-12 раз).</p> <p>2.Защита при броски (мельница). (2х6-12 раз).</p>

	напрягаясь в расслабленном состоянии.		
Пятница 11.02.2022	Отдых	<p>Комплекс упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наклоны с отягощением (у шеи, на груди, на плечах) спина прогнута-10раз 2. Разгибание туловища, лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны-10раз 3. То же в сочетании с фиксацией полного разгиба шеи в течение 3-5 секунд-10раз 4. Вырывание отягощения (гантель, блин от штанги) вверх на выпрямленные руки из и.п. стоя на параллельных скамейках, спина прогнута-10раз 5. Сгибание туловища в сочетании с поворотами лежа на наклонной скамейке головой вниз, руки за головой-10раз 6. Сгибание прямых ног, лежа на наклонной скамейке головой вверх-10раз 7. Сгибание прямых ног в висе на гимнастической стенке до хвата руками-10раз 8. Отягищение в опущенных вниз руках. Круговые движения туловища с одновременным подъемом отягощения вверх-10раз 9. Гантели в выпрямленных в стороны руках, ноги на ширине плеч. Повороты туловища в стороны-10раз 10. То же сидя на скамейке-10раз. <p>Курковое упражнение выполняем 2 кругов Отдых между</p>	<p>Комплекс упражнения :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наклоны с гантелями в руках (за головой руки в стороны, руки вверх, вперед, в стороны)-25раз. 2. Наклоны с махом руками назад-25раз. 3. Поднимание вперед вверх (одновременно, попеременно) гантелями-25раз. 4. Поднимание от плеча вверх (одновременно, попеременно) гантелями-25раз <p>Курковое упражнение выполняем 3-5 кругов Отдых между упражнениями -30 секунд. Отдых между кругами -2 минут.</p>

		упражнениями -30 секунд. Отдых между кругами -2 минут.	
Суббота 12.02.2022	Комплексные упражнения: 1.Джампиг (раскрываем парашют)выпрыгиваем из положение сидя вверх и делаем хлопок на головой-10раз; отдых20 секунд. 2.Вставание прыжком с колен в положение седа -10раз+20 приседаний с борцовском захватом рук; отдых20 секунд. 3.Отжимания упоре лежа -25раз. отдых20 секунд. 4.Высокая планка -1 минута . отдых20 секунд. Выполняем -3 круга . Отдых между кругами 2-3 минуты. Упражнение выполняем в медленном темпе, не напрягаясь в расслабленном состоянии.	Комплекс упражнения: 1.Толчком двух ног с места прыжком вперед, кувырок вперед, поворот кругом в приседе, кувырок вперед, прыжок вперед (2х6-12 раз) 2.Толчком двух ног с места прыжок вперед, полет-кувырок, прыжок вверх с поворотом на 180 градусов ,кувырок назад встать(2х6-12 раз) 3.Из стойки на руках прыжком переворот на ноги(курбет) (2х6-12 раз) 4.Перевороты вперед через стойку на руках(2х6-12 раз) Курковое упражнение выполняем 2 кругов Отдых между упражнениями -30 секунд. Отдых между кругами -3 минут.	Комплекс упражнения: 1.Прыжки толчком двух ног с места из разных исходных положений (лицом, боком, спиной, вперед)-2 минуты. 2.То же со скакалкой (сочетания прыжков с продвижением вперед и назад) -4 минуты. 3.Прыжки боком через гимнастическую скамейку с продвижением вперед 2х4-браз Курковое упражнение выполняем 3-5 кругов Отдых между упражнениями -30 секунд. Отдых между кругами -2 минут.
Воскресенье 13.02.2022	Выходной		