

**План учебно-тренировочных занятий для самостоятельной подготовки обучающихся на
отделении вольной борьбы. С 31.01. по 06.02.2022г.
Тренер-преподаватель Бояркин Е.Н.**

Дни недели, дата	БУ-1	БУ-3	БУ-6
Понедельник 31.01.2022	Отдых	<p>1.Разминка 10 минут: бег на месте в сочетании с маховыми и двигательными движениям рук, наклонами и нырками туловища -4 минут. -Необходимо хорошо разогреть и подготовить суставы, связки и мышцы к силовой тренировке. -Ходьба в глубоком приседе в чередовании с прыжками -2минут. -Передвижение в упоре сзади-2минут. Вперед, назад, в стороны 4х10 Упражнения на растягивание-2 минут. 2.Потягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых под углом 90 градусов руках - 8минут 3х(6-8+10). 3.Прыжки через стул высотой 40-50см-8минут 3х10-12. 4. Отжимание в упоре лежа -8минут 3х20-25 Для увеличения нагрузки меняем. и.п. а)руки на ширине плеч; руки вместе; широко расставлены; б) упор на ладони, упор на пальцы, упор на кулаки; в) в сочетании с хлопками 5. Сгибание туловища в и.п. лежа ягодицами на стуле, спиной вниз, ноги закреплены , руки за головой , локти разведены в стороны -8 минут.3х10-12 Хорошо сочетать сгибания туловища с поворотами.</p>	<p>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 2х4-6раз Курковое упражнение выполняем 3-5 кругов Отдых между упражнениями -30 секунд. Отдых между кругами -2 минут.</p>
Вторник 01.02.2022	Комплекс упражнения : 1.Ходьба в «борцовской стойке»-2 мин	Отдых	Комплекс упражнения: 1.Прыжки толчком двух ног с места из разных

	<p>;2.Бег на месте -2 мин; 3.Бег на согнутых ногах-1мин (выполняем медленном темпе);Медленный бег (правым, левым боком, спиной вперед)-2мин; 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>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 2х4-6раз Курковое упражнение выполняем 3-5 кругов Отдых между упражнениями -30 секунд. Отдых между кругами -2 минут.</p>
Среда 02.02.2022	Отдых	<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>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>
Четверг 03.02.2022	<p>Комплекс упражнения на растяжку: 1.Ноги на ширине плеч, руки вверх, слегка прогнуть назад, выполняем наклон вперед, руками</p>	Отдых	<p>Элементы маневрирование в стойки 1. Броски подворотом (бедро).(2х6-12 раз) 2. Броски подворотом (мельница).(2х6-12 раз) 3.Перевод вращением</p>

	<p>стараяемся 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 напрягаясь в расслабленном состоянии.</p>		<p>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>
<p>Пятница 04.02.2022</p>	<p>Отдых</p>	<p>Комплекс упражнений:</p> <p>1.в упоре присев, одна нога в сторону. Перенос веса тела с одной ноги на другую -10 раз, в каждую сторону.</p> <p>2.Наматывание и разматывание на блок троса с гирей -10раз.</p> <p>3.Отжимание в упоре лежа, руки шире плеч-</p>	<p>1.Разминка 10 минут : бег на месте в сочетании с маховыми и двигательными движениям рук, наклонами и нырками туловища -4 минут.</p> <p>-Необходимо хорошо разогреть и подготовить суставы, связки и мышцы к силовой тренировке.</p>

		<p>20раз. 4.Вставание из стойки мост на ноги-10 раз. Курковое упражнение выполняем 3-5 кругов Отдых между упражнениями -30 секунд. Отдых между кругами -2 минут.</p>	<p>-Ходьба в глубоком приседе в чередовании с прыжками -2минут. -Передвижение в упоре сзади-2минут. Вперед, назад, в стороны 4х10 Упражнения на растягивание-2 минут. 2.Потягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых под углом 90 градусов руках - 8минут 3х(6-8+10). 3.Прыжки через стул высотой 40-50см-8минут 3х10-12. 4. Отжимание в упоре лежа -8минут 3х20-25 Для увеличения нагрузки меняем. и.п. а)руки на ширине плеч; руки вместе; широко расставлены; б) упор на ладони, упор на пальцы, упор на кулаки; в) в сочетании с хлопками 5. Сгибание туловища в и.п. лежа ягодицами на стуле, спиной вниз, ноги закреплены , руки за головой , локти разведены в стороны -8 минут.3х10-12 Хорошо сочетать сгибания туловища с поворотами.</p>
<p>Суббота 05.02.2022</p>	<p>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 в упоре лежа -25раз. отдых20 секунд. 4.Высокая планка -1</p>	<p>Комплекс упражнений: 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)</p>	

	<p>минута . отдых 20 секунд. Выполняем -3 круга . Отдых между кругами 2-3 минуты. Упражнение выполняем в медленном темпе, не напрягаясь в расслабленном состоянии.</p>	<p>Курковое упражнение выполняем 2 кругов Отдых между упражнениями -30 секунд. Отдых между кругами -3 минут.</p>	
<p>Воскресенье 06.02.2022</p>	<p>Выходной</p>		