

ПЛАН
тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов
отделения Единоборств, специализация – вольная борьба, с 23 марта по 26 июня 2020 года

Тренер по вольной борьбе – Тамазов Ибрагим Леонидович

Дата занятия	Группа	
	ТГ-1	ТГ-2
Понедельник 23.03.2020г. 30.03.2020г. 06.04.2020г. 13.04.2020г. 20.04.2020г. 27.04.2020г. 04.05.2020г. 11.05.2020г. 18.05.2020г. 25.05.2020г. 01.06.2020г. 08.06.2020г. 15.06.2020г. 22.06.2020г. 29.06.2020г.	Гимнастика – 10 мин. Общая физическая подготовка: ходьба, бег с изменением скорости - 5 мин, бег с высоким подниманием бедра; с захлестыванием; бег левым, правым боком, спиной. Силовая подготовка: отжимание – 2 x 20 раз; пресс - 50раз, выпрыгивания с низкого седа – 3 x 30 раз СФП: Совершенствование техники и тактики в стойке (мельница), в партере (спец. упр. борца), проходы в туловище, переводы и вращения, упражнения для развития гибкости, силы малых мышечных групп (кисти, стопы). Заминка: растяжка Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание)	Гимнастика – 10 мин. Общая физическая подготовка: ходьба, бег с изменением скорости -5 мин, бег с высоким подниманием бедра; с захлестыванием; бег левым, правым боком, спиной. Силовая подготовка: отжимание – 2 x 20 раз; пресс - 50раз; выпрыгивания с низкого седа – 3 x 35 раз. СФП: Совершенствование техники и тактики в стойке (мельница), в партере (накат, варианты), проходы в туловище, переводы и вращения, упражнения для развития гибкости, силы малых мышечных групп (кисти, стопы) Заминка: растяжка Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание)
Вторник 24.03.2020г. 31.03.2020г. 07.04.2020г. 14.04.2020г. 21.04.2020г. 28.04.2020г. 05.05.2020г. 12.05.2020г. 19.05.2020г. 26.05.2020г. 02.06.2020г. 09.06.2020г. 16.06.2020г.	Гимнастика – 10 мин. Комплекс ОРУ - махи, наклоны, рывки Акробатика: Кувырки вперед, назад, стойка на голове, борцовские забегания, покачивание на мосту, подъем разгибом, прыжки с колен, переползание на прямых руках. ОФП: 1. приседание 80 раз 2. отжимание от пола 3 по 15 раз 3. отброс ног 3 по 20 раз. 4. Прыжки через скакалку до 500 раз 5. Планка 3 по 50 сек СФП: упражнения для развития силы средних групп мышц (голени, предплечья, плеча и др.) ежедневно, характерные движения в стойке – 3 x 1,5 мин. имитация комбинаций – 3 x 1,5 мин.	Гимнастика – 10 мин. Комплекс ОРУ - махи, наклоны, рывки Акробатика: Кувырки вперед, назад, стойка на голове, борцовские забегания, покачивание на мосту, подъем разгибом, прыжки с колен, переползание на прямых руках. ОФП: 1. приседание 100 раз 2. отжимание от пола 3 по 20 раз 3. отброс ног 3 по 25 раз. 4. Прыжки через скакалку до 600 раз 5. Планка 3 по 1 мин СФП: упражнения для развития силы средних групп мышц (голени, предплечья, плеча и др.) ежедневно, характерные движения в стойке – 3 x 1,5 мин. имитация комбинаций – 3 x 1,5 мин.

23.06.2020г. 30.06.2020г.	Заминка: растяжка Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание)	Заминка: растяжка Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание)
Среда 25.03.2020г. 01.04.2020г. 08.04.2020г. 15.04.2020г. 22.04.2020г. 29.04.2020г. 06.05.2020г. 13.05.2020г. 20.05.2020г. 27.05.2020г. 03.06.2020г. 10.06.2020г. 17.06.2020г. 24.06.2020г.	Гимнастика – 10 мин. Основная часть Круговая тренировка (каждое упражнение выполняется по 20 раз, между упражнениями отдых 15-25 сек): (отжимания + приседания + выпады + выпрыгивания + приседания на одной ноге + пресс + спина) x 3 круга СФП: Имитация: нырки, переводы рук, борцовская стойка, отбросы ног, подвороты на броски, подбивы, имитация броска прогибом Упражнения на шею: передний и задний мост на голове, кругообразные движения из упора головой о ковер с помощью рук. Заминка: растяжка Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание)	Гимнастика – 10 мин. Основная часть Круговая тренировка (каждое упражнение выполняется по 20 раз, между упражнениями отдых 15-25 сек): (отжимания + приседания + выпады + выпрыгивания + приседания на одной ноге + пресс + спина) x 4 круга СФП: Имитация: нырки, переводы рук, борцовская стойка, отбросы ног, подвороты на броски, подбивы, имитация броска прогибом Упражнения на шею: передний и задний мост на голове, кругообразные движения из упора головой о ковер с помощью рук. Заминка: растяжка Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание)
Четверг 26.03.2020г. 02.04.2020г. 09.04.2020г. 16.04.2020г. 23.04.2020г. 30.04.2020г. 07.05.2020г. 14.05.2020г. 21.05.2020г. 28.05.2020г. 04.06.2020г. 11.06.2020г. 18.06.2020г. 25.06.2020г.	Гимнастика – 10 мин. ОРУ для подвижности суставов рук и ног Основная часть ОФП: 40сек. выполнение, 30сек. отдых между подходами, 3-5мин отдых между упражнениями, 5 подходов: выпады, отжимания, перекаты на спине, склепка, отжимание на мосту, бег с высоким подниманием бедра, разножка прыжками, перевороты на мосту, вставания со стойки на мост. СФП: различные упражнения по самостраховке. Заминка: растяжка Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание)	Гимнастика – 10 мин. ОРУ для подвижности суставов рук и ног Основная часть ОФП: 40сек. выполнение, 30сек. отдых между подходами, 3-5мин отдых между упражнениями, 5 подходов: выпады, отжимания, перекаты на спине, склепка, отжимание на мосту, бег с высоким подниманием бедра, разножка прыжками, перевороты на мосту, вставания со стойки на мост. СФП: различные упражнения по самостраховке. Заминка: растяжка Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание)
Пятница 27.03.2020г. 03.04.2020г. 10.04.2020г. 17.04.2020г. 24.04.2020г. 01.05.2020г. 08.05.2020г. 15.05.2020г.	Гимнастика – 10 мин. Силовой комплекс упражнений для развития силы мышц рук: поднятие гантелей от бедра до подбородка сидя; <i>для грудных мышц:</i> жим грифа штанги лежа, узким хватом, жим гантелей лежа, отжимание в упоре; <i>для мышц предплечья:</i> подъем гантелей на кистях; <i>для бицепсов:</i> сгибание рук с грифом штанги стоя; <i>для развития мышц плечевого пояса:</i> поднятие гантелей за спиной, стоя, подъем гантелей в стороны; <i>для мышц бедра:</i> приседания с грифом штанги на плечах; <i>для икроножных мышц:</i> подъем на носках стоя; <i>для мышц спины:</i>	Гимнастика – 10 мин. Силовой комплекс упражнений для развития силы мышц рук: поднятие гантелей от бедра до подбородка сидя; <i>для грудных мышц:</i> жим грифа штанги лежа, узким хватом, жим гантелей лежа, отжимание в упоре; <i>для мышц предплечья:</i> подъем гантелей на кистях; <i>для бицепсов:</i> сгибание рук с грифом штанги стоя; <i>для развития мышц плечевого пояса:</i> поднятие гантелей за спиной, стоя, подъем гантелей в стороны; <i>для мышц бедра:</i> приседания с грифом штанги на плечах; <i>для икроножных мышц:</i> подъем на носках стоя; <i>для мышц спины:</i>

22.05.2020г. 29.05.2020г. 05.06.2020г. 12.06.2020г. 19.06.2020г. 26.06.2020г.	подтягивание в висе; <i>для мышц брюшного пресса</i> : подъем туловища лежа на спине. СФП: упражнения для укрепления гимнастического и борцовского моста Заминка: растяжка Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание)	подтягивание в висе; <i>для мышц брюшного пресса</i> : подъем туловища лежа на спине. СФП: упражнения для укрепления гимнастического и борцовского моста Заминка: растяжка Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание)
Суббота 28.03.2020г. 04.04.2020г. 11.04.2020г. 18.04.2020г. 25.04.2020г. 02.06.2020г. 09.05.2020г. 16.05.2020г. 23.05.2020г. 30.05.2020г. 06.06.2020г. 13.06.2020г. 20.06.2020г. 27.06.2020г.	Гимнастика – 10 мин. ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 30 раз/3 x 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 30 раз подъем туловища, лежа на спине – 3 x 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 3 x 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 50 раз выпрыгивания с низкого седа – 2 x 35 раз/2 x 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 x 1,5 мин., имитация комбинаций – 3 x 1,5 мин Заминка: растяжка Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание)	Гимнастика – 10 мин. ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 30 раз/3 x 25 раз подтягивание на перекладине – не менее 40 раз подъем туловища, лежа на спине – 3 x 50 раз подъем прямых ног лежа на спине – 3 x 50 раз разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 50 раз выпрыгивания с низкого седа – 2 x 35 раз/2 x 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке – 3 x 1,5 мин., имитация комбинаций – 3 x 1,5 мин Заминка: растяжка Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание)
Воскресенье 29.03.2020г.- 28.06.2020г.	Выходной	Выходной