ПЛАН

тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов МКУ СШ «Колос» отделения Единоборств, специализация – вольная борьба, с 23 марта по 30 июня 2020 года

Старший тренер отделения Единоборств и тренер по вольной борьбе – Тамазов Леонид Карнеевич

Дата	**Группа**	
	НП-1	**НП-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.	**Выходной**	**Разминка –** 15 минут **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 20 раз; сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 х 25 раз; приседания – 3 х 25 раз; разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 25 раз. Вращение корпусом по 12 раз в каждую сторону - стоя, ноги намного шире плеч, руки сцеплены в борцовский захват. *Ходьба:* обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, на наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе, ускоренная. *Прыжки:* в длину и высоту (с места); на одной и двух ногах; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; выпрыгивание на возвышении разной высоты; через скакалку до 400 прыжков. СФП. *Упражнения для мышц шеи*: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головой назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклоны головы в стороны с помощью руки; движение головы вперед, назад, в стороны, кругообразные из упора головой о ковер с помощью рук; *Имитационные упражнения:* имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с отягощениями. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость – 15 мин. 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. 23.06.2020г. 30.06.2020г.	**Разминка –** 15 минут **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 15 раз; сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 х 20 раз; приседания – 3 х 20 раз; разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 20 раз. Вращение корпусом по 10 раз в каждую сторону - стоя, ноги намного шире плеч, руки сцеплены в борцовский захват. *Упражнения для рук и плечевого пояса*: большие круговые движения руками (20-30 сек.); малые круговые движения руками (20-30 сек.), махи руками (правой вверх-назад, левой вниз-назад) 20-30 сек; отведение рук в замке (назад и вверх) по 8-10 раз; отжимание от пола и.п. лежа на спине, упор, выпрямить руки, отжаться 8-10 раз. *Ходьба:* обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, на наружном крае стопу, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе, ускоренная. *Прыжки:* в длину и высоту (с места); на одной и двух ногах; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; выпрыгивание на возвышении разной высоты; прыжки через скакалку до 300 прыжков. СФП. *Акробатические упражнения:* кувырки вперед из упора присев; скрестив голени; кувырок через левое (правое) плечо. *Упражнения на мосту:* вставание на мост лежа на спине; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; передвижения на мосту ногами вперед, левым, правым боком; сгибание и разгибание рук в положении на мосту. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость – 15 мин. Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание)	**Выходной**

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.	**Выходной**	**Разминка –** 15 минут **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 20 раз; сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 х 25 раз; приседания – 3 х 25 раз; разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 25 раз. *Бег:* на месте с высоким подниманием бедра; бег на месте на прямых ногах (не сгибая ноги в коленях); спиной вперед; бег мелким и широким шагом. (всё по 1 мин). *Отдых 1 мин между упражнениями.* *Упражнения для ног:* 1. И.п. - стоя ноги врозь, руки слегка отведены назад. Присесть, а затем со взмахом рук вперед, кверху прыгнуть вверх. – 15 раз 2. И.п. – лежа на спине, ноги вытянуты вверх, мяч зажат между ступнями, руки за головой. Сгибание и разгибание ног в коленях. - 15 раз. 3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, носки врозь, руки на пояс, спина прямая, живот втянут. Пружинить на носках 20-40 раз. 4. И.п. – как в предыдущем упр., сделать присед, руки перед собой, возвращаясь в верхнюю точку, выполнить подъем колена одной ноги до параллели с полом. Чередовать ноги, выполнить по 10 раз на каждую. СФП. *Акробатические упражнения:* кувырок вперед из упора присев; кувырок с выходом на одну ногу; кувырок с выходом на лопатки; (всё выполнять по 1 мин) *Упражнения по самостраховке:* перекаты в группировке на спине; падение на спину из положения сидя; положение при падении на бок; перекаты на бок; кувырок вперед через плечо; (всё выполнять по 1 мин.) **Заключительная часть** Упражнения на гибкость – 15 мин 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.	**Разминка –** 15 минут **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 15 раз; сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 х 20 раз; приседания – 3 х 20 раз; разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 20 раз. Прыжки через скакалку до 300 прыжков. Вращение корпусом по 10 раз в каждую сторону - стоя, ноги намного шире плеч, руки сцеплены в борцовский захват. *Бег:* с захлёстом голени (достать пяткой до ягодиц); бег приставным шагом левым, правым боком; (всё по 1 мин.) *Отдых 1 мин. между упражнениями.* *Упражнения на гимнастических снарядах (выполнять по возможности):* 1. подтягивание на перекладине – 2 подхода по 5 раз. 2. вис на перекладине, поднимать прямые ноги до параллели с полом – 10 раз. *отдых между упражнениями 1 мин.* 3. вис на перекладине с поднятыми прямыми ногами (угол 90°). – 15 сек. 2 подхода. (статическое упражнение) СФП. *Упражнения для укрепления мышц шеи:* наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головой назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклоны головы в стороны с помощью руки; движение головы вперед, назад, в стороны, кругообразные из упора головой о ковер с помощью рук; **Заключительная часть** Упражнения на гибкость – 15 мин Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание)	**Выходной**

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. 22.05.2020г. 29.05.2020г. 05.06.2020г. 12.06.2020г. 19.06.2020г. 26.06.2020г.	**Разминка –** 15 минут **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 15 раз; сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 х 20 раз; приседания – 3 х 20 раз; разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 20 раз. Вращение корпусом по 10 раз в каждую сторону - стоя, ноги намного шире плеч, руки сцеплены в борцовский захват. *Упражнения для мышц спины:* 1. Наклоны туловища вперед, касаясь пола. – 12 раз. 2. Наклоны туловища вперед, с вытягиванием рук параллельно полу – 12 раз. 3. Из положения лежа на животе делать махи прямыми руками и ногами в воздухе с имитацией движений пловца – 20 сек. 4. Лежа на животе, оторвать руки и ноги от пола и замереть в воздухе, оставаясь в этом положении – 20 сек. 5. Лежа на спине, сгруппироваться, обхватив руками согнутые ноги в коленях. Делать перекаты на спине. 10 раз *Упражнения с предметами:* 1. И.п. - сидя, упор руками сзади, мяч зажат между ступнями. Сгибание и разгибание ног, скользя мячом о полу – 12 раз. 2. То же, приподнимать мяч согнутыми ногами. 12 раз 3. То же, выполняя круговые движения согнутыми ногами – по 10 раз в каждую сторону. СФП. *Упражнения по самостраховке:* перекаты в группировке на спине; падение на спину из положения сидя; положение при падении на бок; перекаты на бок; кувырок вперед через плечо; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях. (всё выполнять по 1 мин.) *Имитационные упражнения:* имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с отягощениями. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание)	**Разминка –** 15 минут **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 20 раз; сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 х 25 раз; приседания – 3 х 25 раз; разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 25 раз. Вращение корпусом по 12 раз в каждую сторону - стоя, ноги намного шире плеч, руки сцеплены в борцовский захват. *Упражнения для мышц спины:* 1. Наклоны туловища вперед, касаясь пола. – 15 раз. 2. Наклоны туловища вперед, с вытягиванием рук параллельно полу – 15 раз. 3. Из положения лежа на животе делать махи прямыми руками и ногами в воздухе с имитацией движений пловца – 25 сек. 4. Лежа на животе, оторвать руки и ноги от пола и замереть в воздухе, оставаясь в этом положении – 25 сек. 5. Лежа на спине, сгруппироваться, обхватив руками согнутые ноги в коленях. Делать перекаты на спине. 12 раз *Упражнения с предметами:* 1. И.п. - сидя, упор руками сзади, мяч зажат между ступнями. Сгибание и разгибание ног, скользя мячом о полу – 12 раз. 2. То же, приподнимать мяч согнутыми ногами. 12 раз 3. То же, выполняя круговые движения согнутыми ногами – по 10 раз в каждую сторону. *Упражнения с предметами:* 1. И.п. - сидя, упор руками сзади, мяч зажат между ступнями. Сгибание и разгибание ног, скользя мячом о полу – 15 раз. 2. То же, приподнимать мяч согнутыми ногами. 15 раз 3. То же, выполняя круговые движения согнутыми ногами – по 12 раз в каждую сторону. СФП. *Упражнения на мосту:* вставание на мост, лежа на спине; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком. (всё выполнять по 1 мин.) **Заключительная часть** Упражнения на гибкость – 15 мин. 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	**Выходной**	**Разминка –** 15 минут **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 20 раз; сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 х 25 раз; приседания – 3 х 25 раз; разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 25 раз. Вращение корпусом по 12 раз в каждую сторону - стоя, ноги намного шире плеч, руки сцеплены в борцовский захват. *Ходьба:* обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, приседе, ускоренная; на коленях, на четвереньках; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну сторону и в другую. *Прыжки:* в длину и высоту (с места); на одной и двух ногах; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с вращением; выпрыгивание на возвышении разной высоты; через скакалку до 400 прыжков. *Упражнения для рук, туловища и ног:* 1. Напряженное вытягивание пальцев и напряженное сжимание их в кулаки. – по 2-3 сек. задержка, 2-3 сек. отдых 2. Растягивание рук в стороны с напряженно сцепленными пальцами. Упражнение выполняется 2-3с.; затем 2-3с. отдых. 3. Покачивание телом в упоре стоя на коленях. При покачивании вперед и назад прямые кисти на уровне плеч; при покачивании в стороны кисти развернуть пальцами наружу – 30 сек. 4. Принять упор на коленях и руках, подняться на кончики пальцев и опуститься на всю ладонь. – 5 раз 5. В упоре стоя на коленях опускание («проваливание») и поднимание туловища в плечевых суставах, сгиба руки в локтях – 10 раз. *Для следующих упражнений на туловище понадобиться палка:* 6. И.п. – палка на лопатках. Пружинистые наклоны туловища вперед с одновременным отведением палки назад. – 12 раз 7. И.п. – стоя ноги врозь, палка за головой или на лопатках. Медленные наклоны туловища в стороны. – по 10 раз в каждую сторону *Для следующих упражнений на ноги, понадобится мяч:* 8. И.п. – ноги вместе, руки вдоль туловища, мяч в опущенных руках. Приседания на носках, поднимая руки вверх – 12 раз. 9. И.п. – лежа на спине, ноги вытянуты вверх, мяч зажат между ступнями, руки за головой. Сгибание и разгибание ног в коленях. – 15 раз. СФП. *Упражнения в самостраховке.* перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из стойки; кувырок вперед через плечо; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость – 15 мин. Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание)

Воскресенье 29.03.2020г.-28.06.2020г.	**Выходной**	**Выходной**