

ПЛАН

тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов МКУ СЗ «Колос»
отделения Единоборств, специализация – вольная борьба, с 28 октября по 30 ноября 2020 года

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

Дата	Группа		
	НП-1	НП-1	НП-2
Понедельник 02.11.2020 09.11.2020 16.11.2020 23.11.2020 30.11.2020	Выходной	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. <i>Упражнения для рук и плечевого пояса:</i> 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. <i>Ходьба:</i> обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, на наружном крае стопу, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе, ускоренная. <i>Прыжки:</i> 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. <i>СФП. Акробатические упражнения:</i> кувырки вперед из упора присев; скрестив голени; кувырок через левое (правое) плечо. <i>Упражнения на мосту:</i> 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.	Выходной

		<p>Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин. Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание)</p>	
Вторник 03.11.2020 10.11.2020 17.11.2020 24.11.2020	Разминка – 15 минут Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 15 раз; сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 20 раз; приседания – 3 x 20 раз; разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 20 раз. Вращение корпусом по 10 раз в каждую сторону - стоя, ноги намного шире плеч, руки сцеплены в борцовский захват. <i>Упражнения для рук и плечевого пояса:</i> 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. <i>Ходьба:</i> обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, на наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе, ускоренная. <i>Прыжки:</i> 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. <i>СФП. Акробатические упражнения:</i> кувырки вперед из упора присев; скрестив головы; кувырок через левое (правое) плечо. <i>Упражнения на мосту:</i> 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	Выходной	Разминка – 15 минут Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 20 раз; сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 25 раз; приседания – 3 x 25 раз; разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 25 раз. Вращение корпусом по 12 раз в каждую сторону - стоя, ноги намного шире плеч, руки сцеплены в борцовский захват. <i>Ходьба:</i> обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, на наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе, ускоренная. <i>Прыжки:</i> 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. <i>СФП. Упражнения для мышиц шеи:</i> 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; <i>Имитационные упражнения:</i> имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с отягощениями.

	<p>на мосту ногами вперед, левым, правым боком; сгибание и разгибание рук в положении на мосту.</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p> <p>Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание)</p>		
Среда 28.10.2020 11.11.2020 18.11.2020 25.11.2020	Выходной <p>Разминка – 15 минут</p> <p>Основная часть</p> <p>ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 15 раз; сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 20 раз; приседания – 3 x 20 раз; разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 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.</p> <p><i>Бег:</i> с захлестом голени (достать пяткой до ягодиц); бег приставным шагом левым, правым боком; (всё по 1 мин.) <i>Отдых 1 мин. между упражнениями.</i></p> <p><i>Упражнения на гимнастических снарядах (выполнять по возможности):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. подтягивание на перекладине – 2 подхода по 5 раз. 2. вис на перекладине, поднимать прямые ноги до параллели с полом – 10 раз. <p><i>отдых между упражнениями 1 мин.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 3. вис на перекладине с поднятыми прямыми ногами (угол 90°). – 15 сек. 2 подхода. (статическое упражнение) <p>СФП. <i>Упражнения для укрепления мышц шеи:</i> 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;</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин</p>	Выходной	

		Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание)	
Четверг 29.10.2020 05.11.2020 12.11.2020 19.11.2020 26.11.2020	<p>Разминка – 15 минут</p> <p>Основная часть</p> <p>ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 15 раз; сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 20 раз; приседания – 3 x 20 раз; разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 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.</p> <p><i>Бег:</i> с захлестом голени (достать пяткой до ягодиц); бег приставным шагом левым, правым боком; (всё по 1 мин.) <i>Отдых 1 мин. между упражнениями.</i></p> <p><i>Упражнения на гимнастических снарядах (выполнять по возможности):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. подтягивание на перекладине – 2 подхода по 5 раз. 2. вис на перекладине, поднимать прямые ноги до параллели с полом – 10 раз. <i>отдых между упражнениями 1 мин.</i> 3. вис на перекладине с поднятыми прямыми ногами (угол 90°). – 15 сек. 2 подхода. (статическое упражнение) <p>СФП. <i>Упражнения для укрепления мышц шеи:</i> 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;</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин</p> <p>Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание)</p>	<p>Выходной</p>	<p>Разминка – 15 минут</p> <p>Основная часть</p> <p>ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 20 раз; сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 25 раз; приседания – 3 x 25 раз; разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 25 раз.</p> <p><i>Бег:</i> 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). <i>Отдых 1 мин между упражнениями.</i></p> <p><i>Упражнения для ног:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>СФП. <i>Акробатические упражнения:</i> кувырок вперед из упора присев; кувырок с выходом на одну ногу; кувырок с выходом на лопатки; (всё выполнять по 1 мин)</p> <p><i>Упражнения по самостраховке:</i> 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.)</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин</p> <p>Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание)</p>

Пятница 30.10.2020 06.11.2020 13.11.2020 20.11.2020 27.11.2020	Выходной	<p>Разминка – 15 минут</p> <p>Основная часть</p> <p>ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 15 раз; сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 20 раз; приседания – 3 x 20 раз; разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 20 раз. Вращение корпусом по 10 раз в каждую сторону - стоя, ноги намного шире плеч, руки сцеплены в борцовский захват.</p> <p><i>Упражнения для мышц спины:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p><i>Упражнения с предметами:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>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 коления. (всё выполнять по 1 мин.)</p> <p><i>Имитационные упражнения:</i> имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных</p>	<p>Разминка – 15 минут</p> <p>Основная часть</p> <p>ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 20 раз; сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 25 раз; приседания – 3 x 25 раз; разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 25 раз.</p> <p>Вращение корпусом по 12 раз в каждую сторону - стоя, ноги намного шире плеч, руки сцеплены в борцовский захват.</p> <p><i>Упражнения для мышц спины:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p><i>Упражнения с предметами:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>СФП. Упражнения на мосту:</p>
--	-----------------	---	---

		<p>действий и оценочных приемов с отягощениями.</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость - 15 мин Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание)</p>	<p>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.)</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин. Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание)</p>
Суббота 31.10.2020 07.11.2020 14.11.2020 21.11.2020 28.11.2020	Разминка – 15 минут <p>Основная часть</p> <p>ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 15 раз; сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 20 раз; приседания – 3 x 20 раз; разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 20 раз. Вращение корпусом по 10 раз в каждую сторону - стоя, ноги намного шире плеч, руки скреплены в борцовский захват.</p> <p><i>Упражнения для мышц спины:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Наклоны туловища вперед, касаясь пола. – 12 раз. Наклоны туловища вперед, с вытягиванием рук параллельно полу – 12 раз. Из положения лежа на животе делать махи прямыми руками и ногами в воздухе с имитацией движений пловца – 20 сек. Лежа на животе, оторвать руки и ноги от пола и замереть в воздухе, оставаясь в этом положении – 20 сек. Лежа на спине, сгруппироваться, обхватив руками согнутые ноги в коленях. Делать перекаты на спине. 10 раз <p><i>Упражнения с предметами:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. - сидя, упор руками сзади, мяч зажат между ступнями. Сгибание и разгибание ног, скользя мячом о полу – 12 раз. То же, приподнимать мяч согнутыми ногами. 12 раз 	<p>Выходной</p>	<p>Разминка – 15 минут</p> <p>Основная часть</p> <p>ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 20 раз; сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 x 25 раз; приседания – 3 x 25 раз; разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 25 раз.</p> <p>Вращение корпусом по 12 раз в каждую сторону - стоя, ноги намного шире плеч, руки скреплены в борцовский захват.</p> <p><i>Ходьба:</i> 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.</p> <p><i>Прыжки:</i> 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.</p> <p><i>Упражнения для рук, туловища и ног:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Напряженное вытягивание пальцев и напряженное сжимание их в кулаки. – по 2-3 сек. задержка, 2-3 сек. отдых Растягивание рук в стороны с напряженно скрепленными пальцами. Упражнение выполняется 2-3с.; затем 2-3с. отдых. 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.

	<p>3. То же, выполняя круговые движения согнутыми ногами – по 10 раз в каждую сторону.</p> <p><i>СФП. Упражнения по самостраховке:</i> 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.)</p> <p><i>Имитационные упражнения:</i> имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с отягощениями.</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость - 15 мин</p> <p>Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание)</p>		<p>4. Принять упор на коленях и руках, подняться на кончики пальцев и опуститься на всю ладонь. – 5 раз</p> <p>5. В упоре стоя на коленях опускание («проваливание») и поднимание туловища в плечевых суставах, согнув руки в локтях – 10 раз.</p> <p><i>Для следующих упражнений на туловище понадобиться палка:</i></p> <p>6. И.п. – палка на лопатках. Пружинистые наклоны туловища вперед с одновременным отведением палки назад. – 12 раз</p> <p>7. И.п. – стоя ноги врозь, палка за головой или на лопатках. Медленные наклоны туловища в стороны. – по 10 раз в каждую сторону</p> <p><i>Для следующих упражнений на ноги, понадобится мяч:</i></p> <p>8. И.п. – ноги вместе, руки вдоль туловища, мяч в опущенных руках. Приседания на носках, поднимая руки вверх – 12 раз.</p> <p>9. И.п. – лежа на спине, ноги вытянуты вверх, мяч зажат между ступнями, руки за головой. Сгибание и разгибание ног в коленях. – 15 раз.</p> <p><i>СФП. Упражнения в самостраховке.</i> 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.</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p> <p>Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание)</p>
Воскресенье 01.11.2020 08.11.2020 15.11.2020 22.11.2020 29.11.2020	Выходной	Выходной	Выходной