

ПЛАН

тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов МКУ СШ «Колос»
отделения Единоборств, специализация – вольная борьба, с 30 ноября 2020 г. по 28 февраля 2021 года

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

Дата	Группа		
	НП-1	НП-1	НП-2
Понедельник 30.11.2020 07.12.2020 14.12.2020 21.12.2020 28.12.2020 11.01.2021 18.01.2021 25.01.2021 01.02.2021 08.02.2021 15.02.2021	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 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. <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 10-12 раз; отжимание от пола и.п. лежа на спине, упор, выпрямить руки, отжаться 10-12 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 350 прыжков. СФП. <i>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	Выходной

		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)	
Вторник 01.12.2020 08.12.2020 15.12.2020 22.12.2020 29.12.2020 12.01.2021 19.01.2021 26.01.2021 02.02.2021 09.02.2021 16.02.2021	Разминка – 15 минут Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 15 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. <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 10-12 раз; отжимание от пола и.п. лежа на спине, упор, выпрямить руки, отжаться 10-12 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. СФП. <i>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	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 30 раз; приседания – 3 х 30 раз; разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 30 раз. Вращение корпусом по 15 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 450 прыжков. СФП. <i>Упражнения для 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; <i>Имитационные упражнения:</i> 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)

	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)		
Среда 02.12.2020 09.12.2020 16.12.2020 23.12.2020 30.12.2020 13.01.2021 20.01.2021 27.01.2021 03.02.2021 10.02.2021 17.02.2021 24.02.2021	Выходной	Разминка – 15 минут Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 15 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. Прыжки через скакалку до 300 прыжков. Вращение корпусом по 10-12 раз в каждую сторону - стоя, ноги намного шире плеч, руки сцеплены в борцовский захват. <i>Бег: с захлестом голени (достать пяткой до ягодиц); бег приставным шагом левым, правым боком; (всё по 1 мин.) Отдых 1 мин. между упражнениями.</i> <i>Упражнения на гимнастических снарядах (выполнять по возможности):</i> 1. подтягивание на перекладине – 2 подхода по 5 раз. 2. вис на перекладине, поднимать прямые ноги до параллели с полом – 12 раз. <i>отдых между упражнениями 1 мин.</i> 3. вис на перекладине с поднятыми прямыми ногами (угол 90°). – 20 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;	Выходной

		Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание)	
Четверг 03.12.2020 10.12.2020 17.12.2020 24.12.2020 14.01.2021 21.01.2021 28.01.2021 04.02.2021 11.02.2021 18.02.2021 25.02.2021	Разминка – 15 минут Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 15 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. Прыжки через скакалку до 300 прыжков. Вращение корпусом по 10-12 раз в каждую сторону - стоя, ноги намного шире плеч, руки сцеплены в борцовский захват. <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> <i>Упражнения на гимнастических снарядах (выполнять по возможности):</i> 1. подтягивание на перекладине – 2 подхода по 5 раз. 2. вис на перекладине, поднимать прямые ноги до параллели с полом – 10-12 раз. <i>отдых между упражнениями 1 мин.</i> 3. вис на перекладине с поднятыми прямыми ногами (угол 90°). – 20 сек. 2 подхода. (статическое упражнение) 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; Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин Рекомендация: принять контрастный душ	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 30 раз; приседания – 3 х 30 раз; разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 30 раз. <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> <i>Упражнения для ног:</i> 1. И.п. - стоя ноги врозь, руки слегка отведены назад. Присесть, а затем со взмахом рук вперед, кверху прыгнуть вверх. – 20 раз 2. И.п. – лежа на спине, ноги вытянуты вверх, мяч зажат между ступнями, руки за головой. Сгибание и разгибание ног в коленях. - 20 раз. 3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, носки врозь, руки на пояс, спина прямая, живот втянут. Пружинить на носках 30-40 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 12 раз на каждую. 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) <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.) Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин

	(закаливание)		Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание)
Пятница 04.12.2020 11.12.2020 18.12.2020 25.12.2020 15.01.2021 22.01.2021 29.01.2021 05.02.2021 12.02.2021 19.02.2021 26.02.2021	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 25 раз; приседания – 3 х 25 раз; разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 25 раз. Вращение корпусом по 10-12 раз в каждую сторону - стоя, ноги намного шире плеч, руки сцеплены в борцовский захват. <i>Упражнения для мышц спины:</i> 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 <i>Упражнения с предметами:</i> 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. 12 раз 3. То же, выполняя круговые движения согнутыми ногами – по 15 раз в каждую сторону. СФП. <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; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях. (всё выполнять по 1 мин.) <i>Имитационные упражнения:</i>	Разминка – 15 минут Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 20 раз; сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 х 30 раз; приседания – 3 х 30 раз; разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 30 раз. Вращение корпусом по 12 раз в каждую сторону - стоя, ноги намного шире плеч, руки сцеплены в борцовский захват. <i>Упражнения для мышц спины:</i> 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. 15 раз <i>Упражнения с предметами:</i> 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. 12 раз 3. То же, выполняя круговые движения согнутыми ногами – по 15 раз в каждую сторону. <i>Упражнения с предметами:</i> 1. И.п. - сидя, упор руками сзади, мяч зажат между ступнями. Сгибание и разгибание ног, скользя мячом о полу – 20 раз. 2. То же, приподнимать мяч согнутыми ногами. 15 раз

		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)	3. То же, выполняя круговые движения согнутыми ногами – по 15 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 05.12.2020 12.12.2020 19.12.2020 26.12.2020 16.01.2021 23.01.2021 30.01.2021 13.02.2021 20.02.2021 27.02.2021	Разминка – 15 минут Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 x 15 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 10-12 раз в каждую сторону - стоя, ноги намного шире плеч, руки сцеплены в борцовский захват. <i>Упражнения для мышц спины:</i> 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 <i>Упражнения с предметами:</i> 1. И.п. - сидя, упор руками сзади, мяч зажат между ступнями. Сгибание и разгибание ног, скользя мячом о полу – 15 раз.	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 30 раз; приседания – 3 x 30 раз; разгибание туловища, лежа на животе – 3 x 30 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, в полуприседе, приседе, ускоренная; на коленях, на четвереньках; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну сторону и в другую. <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. <i>Упражнения для рук, туловища и ног:</i> 1. Напряженное вытягивание пальцев и напряженное сжимание их в кулаки. – по 3-4 сек. задержка, 3-4 сек. отдых 2. Растягивание рук в стороны с напряженно сцепленными пальцами. Упражнение выполняется 3-4 сек.; затем 3-4 сек. отдых.

	2. То же, приподнимать мяч согнутыми ногами. 15 раз 3. То же, выполняя круговые движения согнутыми ногами – по 12 раз в каждую сторону. <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.) <i>Имитационные упражнения:</i> 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)		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 поднятие туловища в плечевых суставах, сгиба руки в локтях – 12 раз. <i>Для следующих упражнений на туловище понадобится палка:</i> 6. И.п. – палка на лопатках. Пружинистые наклоны туловища вперед с одновременным отведением палки назад. – 15 раз 7. И.п. – стоя ноги врозь, палка за головой или на лопатках. Медленные наклоны туловища в стороны. – по 12 раз в каждую сторону <i>Для следующих упражнений на ноги, понадобится мяч:</i> 8. И.п. – ноги вместе, руки вдоль туловища, мяч в опущенных руках. Приседания на носках, поднимая руки вверх – 15 раз. 9. И.п. – лежа на спине, ноги вытянуты вверх, мяч зажат между ступнями, руки за головой. Сгибание и разгибание ног в коленях. – 20 раз. <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. Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин. Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание)
Воскресенье 06.12.2020 13.12.2020 20.12.2020 27.12.2020	Выходной	Выходной	Выходной

17.01.2021
24.01.2021
31.01.2021
14.02.2021
21.02.2021
28.02.2021