**ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ** ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнения | Дозировка | Методические указания |
| Понедельник | | |
| *Комплекс № 1.*  1. Ходьба на месте  2. Бег на месте  3. Бег на месте с захлестом голени  4. Бег на месте с высоким поднимание бедра  5. Упражнения на восстановление дыхания  6. И.П.: о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны головы вперед, влево, вправо, повороты головы влево, вправо, круговые движения головой влево, вправо.  5. Кисти рук сжаты в кулак, круговые движения рук в запястье при одновременном подпрыгивании на носках.  6. Кисти рук сжаты в кулак, круговые движения рук в локтевом суставе при одновременном подпрыгивании на носках.  7. Круговые движения рук в плечевых суставах    8. И.П.: о.с. ноги на ширине плеч, круговые движения тазом влево, вправо.  9. И.П.: о.с. ноги на ширине плеч, руки на пояс, наклоны вперед к правой и левой ноге поочередно  10. Махи ногами вперед поочередно левой – правой; махи ногами в стороны поочередно левой – правой  11. Махи ногами назад с одновременным наклоном вперед и упором руками в пол поочередно левой – правой ногой.  12. Вращение ног в коленных суставах  13. И.п. ноги как можно шире, руки на пояс. Глубоко присесть на правую ногу, левая – прямая. И.п. ноги как можно шире, руки на пояс Глубоко присесть на левую ногу, правая – прямая.  14. И.п. сидя на полу, ноги в стороны максимально, выполняем наклоны вперед.  И.п. тоже: выполняем повороты туловища влево и вправо.  15.Упражнение на растяжку: максимально растягиваем ноги в стороны (шпагат).  16. Прыжки через скакалку  17. Перекладина (при наличии)– подтягивание  18. Приседание. Ноги на ширине плеч, спина прямая, руки за головой.  19. И.п. упор присев. Прыжком принять упор лежа, прогнуться. Прыжком – вернуться в и.п.  20. Упражнения на восстановление дыхания, растяжка. | 2 мин  3 мин  1 мин  3 подхода по 30 с  1 мин  3 мин  3 мин  3 мин  3 подхода по 20 раз вперед и назад  20 раз в разные стороны  по 20 раз к каждой ноге  3 подхода по 10 раз каждой ногой  по 20 раз к каждой ногой  5 движений внутрь , 5 наружу по 5 подхода  повтор 20 раз  10 повторений  10 повторений  5 мин  3 подхода по 1 мин  3 подхода максимальное количество раз  3 подхода по 30 раз  3 подхода по 15 раз  5 мин | темп максимальный  колени не сгибать  колени не сгибать  колени не сгибать  темп выше среднего |
| Вторник | | |
| *Комплекс № 2.*  1. Упражнения с 1 по 14 из комплекса № 1 (понедельник)  2. И.п. лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты за головой. Одновременный подъем ног и верхнего плечевого пояса до касания руками пальцев ног.  3. Сгибание рук в упоре лёжа.  4. Выпрыгивание из полного приседа, руки за головой, ноги на ширине плеч, спина прямая.  5. И.п. о.с. ноги на ширине плеч, руки с гантелями 0,5 кг (можно использовать бутылки с водой 0,5 л) максимально согнуты в локтевом суставе. Поочередно поднимаем руки вверх.  6. И.п. о.с., ноги на ширине плеч, руки с гантелями вдоль туловища. Поднимаем прямые руки перед собой до уровня плеч и опускаем обратно.  7. Упражнения на восстановление дыхания. | 3 подхода по 15 раз  3 подхода по 15 раз  3 подхода по 15 раз  1 минута  3 подхода по 10 раз  2 мин |  |
| Среда | | |
| *Комплекс № 3.*  1. Упражнения с 1 по 14 из комплекса №1 (понедельник)  2. И.п. упор присев. Прыжком принять упор лежа, прогнуться. Прыжком – вернуться в и.п.  3. И.п. о.с., руки за головой, локти в стороны, ноги широко расставлены. Максимальный наклон вперед.  4. И.п. о.с., в руках гантели, ноги широко расставлены. Максимальный наклон вперед.  5. И.п. о.с., ноги на ширине плеч, руки с гантелями вдоль туловища. Поочередное сгибание рук с гантелями в локтевых суставах.  6. И.п. о.с., ноги на ширине плеч, руки с гантелями вдоль туловища. Поднимаем прямые руки в стороны до уровня плеч и опускаем обратно.  7. Прыжки через скакалку  8. Упражнения для восстановления дыхания | 3 подхода по 15 раз  3 подхода по 20 раз  3 подхода по 20 раз  3 подхода по 20 раз  3 подхода по 10 раз  3 подхода по 1 минуте  2 мин | колени не сгибать  колени не сгибать |
| Четверг | | |
| *Комплекс № 4.*  1. Упражнения с 1 по 14 из комплекса №1 (понедельник)  2. И.п. лежа на спине, руки за головой, ноги прямые вместе. Подъем туловища до положения сидя с возвратом в и.п.  3. И.п. то же. Подъем прямых ног до вертикального положения с возвратом в и.п.  4. Подтягивание на перекладине  5. Прыжки через скакалку  6. Упражнения на восстановление дыхания | 2 подхода по 15 раз  2 подхода по 15 раз  3 подхода с максимальным повторением раз  5 подходов по 1 мин  2 мин |  |
| Пятница | | |
| *Комплекс № 5.*  1. Упражнения с 1по 14 из комплекса № 1 (понедельник)  2. Круговая тренировка:  упр. 1: напрыгивание на возвышенность (стул, табурет)  упр. 2: отжимание от пола из упора лежа  упр.3: пресс, поднятие туловища из положения лежа на спине  упр. 4: и.п. лежа на животе, ноги расставлены, руки вытянуты вперед. Прогибаемся, одновременно поднимая туловище и ноги вверх  3. Упражнения на восстановление дыхания. | выполнить 5 подходов с перерывом между подходами 2 мин.  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  2 мин | скорость выполнения максимальная |