**ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ** ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнения | Дозировка | Методические указания |
| Понедельник |
| *Комплекс № 1.*1. Ходьба на месте2. Бег на месте3. Бег на месте с захлестом голени 4. Бег на месте с высоким поднимание бедра5. Упражнения на восстановление дыхания6. 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 суставах13. 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 мин3 мин1 мин3 подхода по 30 с1 мин3 мин3 мин3 мин3 подхода по 20 раз вперед и назад20 раз в разные стороныпо 20 раз к каждой ноге3 подхода по 10 раз каждой ногой по 20 раз к каждой ногой5 движений внутрь , 5 наружу по 5 подходаповтор 20 раз10 повторений10 повторений5 мин3 подхода по 1 мин3 подхода максимальное количество раз3 подхода по 30 раз3 подхода по 15 раз5 мин | темп максимальныйколени 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 раз3 подхода по 15 раз3 подхода по 15 раз1 минута3 подхода по 10 раз2 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 скакалку8. Упражнения для восстановления дыхания  | 3 подхода по 15 раз3 подхода по 20 раз3 подхода по 20 раз3 подхода по 20 раз3 подхода по 10 раз3 подхода по 1 минуте2 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 раз2 подхода по 15 раз3 подхода с максимальным повторением раз5 подходов по 1 мин2 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 раз10 раз10 раз2 мин | скорость выполнения максимальная |