**ПЛАН тренировочных занятий**

по вольной борьбе на этапе ТСС

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение  | Дозировка  | Методические указания |
| понедельник |
| 1. Кросс 3км2. Упражнения на растяжку3. И.П. борцовская стойка. Имитация отбросов и проходов в ноги.4. Отжимание на брусьях5. И.п. вис на перекладине на выпрямленных руках. Поднимание ног до уровня перекладины.6. И.п. борцовская стойка. Работа с эспандером.7. Упражнения на восстановление дыхания. | 30 мин10 мин10 мин3 подхода по 15 раз 3 подхода по 12 раз30 мин | Темп среднийТемп среднийТемп среднийТемп среднийТемп средний |
| Вторник  |
| 1. Беговая разминка 1.1. Ходьба на месте1.2. Бег на месте1.3. Бег с захлестом голени1.4. Бег с высоким подъемом бедра1.5. Бег скрестным шагом1.6. Бег с ускорением2. Ускорение 3. Подтягивание на перекладине4. Упражнение на растяжку ног (шпагат)5. Имитационные упражнения5.1. Отброс ног5.2. Отброс с забегом5.3. Отброс с проходом в ноги5.4. Отброс с двойным проходом в ноги5.5. Перемещение с оставлением ног.6. Имитация бросковой техники (подвороты, вращение) | 15 мин60 м по10 раз3 подхода по 15 раз 10 мин30 мин 10 мин | Темп максимальныйТемп средний |
| Среда  |
| 1. Кросс 7 км2. Имитационные упражнения2.1. Отброс ног2.2. Отброс с забегом2.3. Отброс с проходом в ноги2.4. Отброс с двойным проходом в ноги2.5. Перемещение с оставлением ног.3. Имитация бросковой техники (подвороты, вращение)4. Упражнения на растяжку. | 60 мин40 мин30 мин20 мин | Темп среднийТемп средний |
| Четверг  |
| 1. Беговая разминка 1.1. Ходьба на месте1.2. Бег на месте1.3. Бег с захлестом голени1.4. Бег с высоким подъемом бедра1.5. Бег скрестным шагом1.6. Бег с ускорением2. Прыжки через скакалку 3. Упражнения с эспандером3.1. И.п. борцовская стойка. Имитация проходов в ноги4. Упражнение на растяжку | 15 мин6 подходов по 3 мин6 подходов по 5мин20 мин | Темп среднийТемп высокийТемп высокий |
| Пятница  |
| 1. Беговая разминка 1.1. Ходьба на месте1.2. Бег на месте1.3. Бег с захлестом голени1.4. Бег с высоким подъемом бедра1.5. Бег скрестным шагом1.6. Бег с ускорением2. Круговая тренировка:2.1. отжимание на брусьях2.2. выпрыгивание из положения полного приседа2.3. подъем туловища из положения лежа, руки за головой, локти в стороны (пресс)2.4. прогибание спины2.5. подтягивание на перекладине3. Упражнения на восстановление дыхания. | 15 минВыполнить 5 подходов с перерывом между подходами 2 мин20 раз20 раз20 раз10 раз20 раз | Темп среднийТемп средний |
| Суббота  |
| 1.Разминка1.1. Упражнения на верхний плечевой пояс1.2. Суставная гимнастика (для тазобедренных, коленных, голеностопных суставов)2. Кросс 7 км3. Упражнения на восстановление дыхания. | 20 мин10 мин10 мин60 мин | Темп средний |