**ПЛАН тренировочных занятий**

по вольной борьбе на этапе ТСС

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение | Дозировка | Методические указания |
| понедельник | | |
| 1. Кросс 3км  2. Упражнения на растяжку  3. И.П. борцовская стойка. Имитация отбросов и проходов в ноги.  4. Отжимание на брусьях  5. 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 мин  10 мин  10 мин  3 подхода по 15 раз  3 подхода по 12 раз  30 мин | Темп средний  Темп средний  Темп средний  Темп средний  Темп средний |
| Вторник | | |
| 1. Беговая разминка  1.1. Ходьба на месте  1.2. Бег на месте  1.3. Бег с захлестом голени  1.4. Бег с высоким подъемом бедра  1.5. Бег скрестным шагом  1.6. Бег с ускорением  2. Ускорение  3. Подтягивание на перекладине  4. Упражнение на растяжку ног (шпагат)  5. Имитационные упражнения  5.1. Отброс ног  5.2. Отброс с забегом  5.3. Отброс с проходом в ноги  5.4. Отброс с двойным проходом в ноги  5.5. Перемещение с оставлением ног.  6. Имитация бросковой техники (подвороты, вращение) | 15 мин  60 м по10 раз  3 подхода по 15 раз  10 мин  30 мин  10 мин | Темп максимальный  Темп средний |
| Среда | | |
| 1. Кросс 7 км  2. Имитационные упражнения  2.1. Отброс ног  2.2. Отброс с забегом  2.3. Отброс с проходом в ноги  2.4. Отброс с двойным проходом в ноги  2.5. Перемещение с оставлением ног.  3. Имитация бросковой техники (подвороты, вращение)  4. Упражнения на растяжку. | 60 мин  40 мин  30 мин  20 мин | Темп средний  Темп средний |
| Четверг | | |
| 1. Беговая разминка  1.1. Ходьба на месте  1.2. Бег на месте  1.3. Бег с захлестом голени  1.4. Бег с высоким подъемом бедра  1.5. Бег скрестным шагом  1.6. Бег с ускорением  2. Прыжки через скакалку  3. Упражнения с эспандером  3.1. И.п. борцовская стойка. Имитация проходов в ноги  4. Упражнение на растяжку | 15 мин  6 подходов по 3 мин  6 подходов по 5мин  20 мин | Темп средний  Темп высокий  Темп высокий |
| Пятница | | |
| 1. Беговая разминка  1.1. Ходьба на месте  1.2. Бег на месте  1.3. Бег с захлестом голени  1.4. Бег с высоким подъемом бедра  1.5. Бег скрестным шагом  1.6. Бег с ускорением  2. Круговая тренировка:  2.1. отжимание на брусьях  2.2. выпрыгивание из положения полного приседа  2.3. подъем туловища из положения лежа, руки за головой, локти в стороны (пресс)  2.4. прогибание спины  2.5. подтягивание на перекладине  3. Упражнения на восстановление дыхания. | 15 мин  Выполнить 5 подходов с перерывом между подходами 2 мин  20 раз  20 раз  20 раз  10 раз  20 раз | Темп средний  Темп средний |
| Суббота | | |
| 1.Разминка  1.1. Упражнения на верхний плечевой пояс  1.2. Суставная гимнастика (для тазобедренных, коленных, голеностопных суставов)  2. Кросс 7 км  3. Упражнения на восстановление дыхания. | 20 мин  10 мин  10 мин  60 мин | Темп средний |