ПЛАН тренировочных занятий по вольной борьбе на период карантина в домашних условиях для УТГ 4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение | Дозировка | Методические указания |
| Понедельник | | |
| 1. Беговая разминка  2. Упражнения на растяжку  3. И.П. борцовская стойка. Имитация отбросов и проходов в ноги.  4. Отжимание  5. Пресс  6. И.п. борцовская стойка. Работа с эспандером.  7. Упражнения на восстановление дыхания. | 15 мин  15 мин  10 мин  3 подхода по 15 раз  12 раз  30 мин | 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. Упражнение на растяжку ног (шпагат) | 15 мин |  |
| Среда | | |
| 1. Имитационные упражнения  1.1. Отброс ног  1.2. Отброс с забегом  1.3. Отброс с проходом в ноги  1.4. Отброс с двойным проходом в ноги  1.5. Перемещение с оставлением ног.  2. Имитация бросковой техники (подвороты, вращение)  3. Упражнения на растяжку. | 40 мин  30 мин  20 мин | 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 с крестным 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 с крестным шагом  1.6. Бег с ускорением  2. Круговая тренировка:  2.1. отжимание  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  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  10 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. Упражнения на восстановление дыхания. | 20 мин |  |