

План занятий по борьбе

В связи с ведением в крае режима самоизоляции изменено расписание тренировок в домашних условиях

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение физических качеств.

Задачи: 1. Повторение изучения движения туловищем при упоре головой, руками и ногами в ковер.

2. Изучение тактики и техники борьбы.

3. Воспитание самодисциплины и трудолюбия.

ФИО тренера	Проскурин Б.М.	
Дата проведения тренировок по расписанию	20-30.04.2020	
Группа	Б-4Б-3, У-1Б-1, Б-2Б-2, О-1Б-1	
Требования к месту занятия, необходимый инвентарь	Квартира/дом, мягкий коврик	
содержание	дозировка	Организационно-методические указания
1. Подготовительная часть (разминка)	15мин	
Комплекс ОРУ номер 1		
2. Основная часть	40мин	
Круговая тренировка для развития силовых качеств и силовой выносливости борцов:		Сделать 5 кругов, отдых между кругами 2 минуты
1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа		20 повторений, руки на ширине плеч 30 повторений, пятки не отрывать
2. Приседания		20 повторений до касания локтями колен
3. Поднимания туловища из положения лежа		20 повторений, руки за спиной
4. Поднимание туловища из положения лежа на животе		20 накатов на подбородок
5. Упражнение борцовский мост		
3. Заключительная часть	10мин	
Растяжка на все группы мышц		Делать в спокойном темпе, восстанавливать дыхание
4. Просмотр на YouTube канал United World Wrestling видео чемпионата Европы по вольной борьбе	30 мин для старших групп 15-20 мин для групп О-1Б-1 и Б-2Б-2	Обратить внимание на технические действия борцов в финальных поединках Обратная связь через группу ВАЦАП

ПРИМЕЧАНИЯ:

Для групп Б-2Б-2 и О-1Б-1 в основной части количество повторений во всех упражнениях на 5 раз меньше, отдых между кругами 3 минуты

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Комплекс ОРУ №1 – 15 мин

1. Прыжки на месте на двух ногах 30сек
2. Прыжки с разножками 15сек
3. Прыжки на двух ногах вправо-влево, вперед-назад 15 сек
4. Прыжки на скакалке 2мин
5. Круги руками: ИП- стойка ноги врозь, руки в стороны 4 раза вперед, 4 раза назад. Выполнять 30 сек
6. Повороты туловища вправо-влево: ИП- стойка ноги врозь, руки перед собой, выполнять 30 сек
7. Наклоны туловища вправо-влево, ИП- стойка ноги врозь, руки вверх, выполнять 30 сек
8. Наклоны вперед из положений: ноги врозь на ширине плеч, вместе, как можно шире
9. Выпады, перекаты с ноги на ногу из положения сед на одной ноге другая в сторону. Выполнять 30 сек
10. Динамический сет: приседания 10 раз+ сгибание-разгибание рук в упоре лежа 10 раз+ поднимание туловища из положения лежа 10 раз+ поднимание туловища из положения лежа на животе 10 раз

Сделать 3 сета, отдых между сетами 30 секунд