

## Индивидуальный план работы

- Задачи: 1. Повторение ранее изученных приемов.  
2. Развитие силовой выносливости, гибкости.

<b>ФИО тренера</b>	Проскурин Б.М.		
<b>Дата проведения тренировки по расписанию</b>	17-21.08.2020 г		
<b>Группа</b>	Б-4, У-1.		
<b>Направленность тренировки</b>	Поддержание физической формы		
<b>Требования к месту занятия, необходимый инвентарь</b>	Квартира/дом, мягкий коврик		
<b>Содержание</b>	<b>Доз-ка</b>	<b>Методические указания</b>	
<b>1. Подготовительная часть (разминка)</b>	<b>15мин</b>	<b>См.приложение номер 1</b>	
<b>2. Основная часть</b>	<b>40мин</b>		
Круговая тренировка для развития силовых качеств и общей выносливости борцов:		Сделать 6 кругов, отдых между кругами 2 минуты	
1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа		20 повторений, руки на ширине плеч	
2. Приседания		30 повторений, пятки не отрывать	
3. Поднимания туловища из положения лежа		20 повторений до касания локтями колен	
4. Поднимание туловища из положения лежа на животе		20 повторений, руки за спиной	
5. Упражнение борцовский мост		20 накатов на подбородок	
<b>3. Заключительная часть</b>	<b>10мин</b>		
Растяжка на все группы мышц		Делать в спокойном темпе, восстанавливать дыхание	
<b>4. Просмотр на YouTube канал United World Wrestling видео чемпионатов Европы и Мира по вольной борьбе</b>	<b>70мин</b>	Обратить внимание на технические действия борцов в финальных поединках	

### 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 серии, отдых между сериями 1 минута.