

**Индивидуальный план работы
групп У-1Б-1 и Б-4Б-3 по вольной борьбе
Тренер-преподаватель: Проскурин Б.М.**

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

| | | |
|---|------------------------------|---|
| Дата проведения тренировки по расписанию | 21-24.07.2020 г. | |
| Группа | У-1, Б-4. | |
| Направленность тренировки | Поддержание физической формы | |
| Требования к месту занятия, необходимый инвентарь | Квартира/дом, мягкий коврик | |
| Содержание | Доз-ка | Методические указания |
| 1. Подготовительная часть (разминка) | 15мин | См. приложение номер 1 |
| 2. Основная часть | 40мин | |
| Круговая тренировка для развития силовых качеств и общей выносливости борцов: 1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 2. Приседания 3. Поднимания туловища из положения лежа 4. Поднимание туловища из положения лежа на живое 5. Упражнение борцовский мост | | Сделать 6 кругов, отдых между кругами 2 минуты 20 повторений, руки на ширине плеч 30 повторений, пятки не отрывать 20 повторений до касания локтями колен 20 повторений, руки за спиной 20 накатов на подбородок |
| 3. Заключительная часть | 10мин | |
| Растяжка на все группы мышц | | Делать в спокойном темпе, восстанавливать дыхание |
| 4. Просмотр на YouTube канал United World Wrestling видео чемпионатов Европы и Мира по вольной борьбе | 70мин | 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.