**План**

**индивидуальных тренировок для средней группы по спортивной борьбе "грэпплинг"**

**Тренер-преподаватель – Магомедов Р.М.**

**Со 8 по 14 ноября 2021**

1. РАЗМИНКА 15 минут

 5 минут в динамике (двигательные упражнения, начиная с верхней части туловища и заканчивая нижними конечностями), 10 минут в статике (растяжка тела, акцент сделать на тазобедренный сустав)

1. ОТРАБОТКА 15-20 минут отработка двигательных навыков (для тех, у кого есть борцовский жгут, можно его использовать, при выполнении данных упражнений):

*Упражнения в стойке*

* имитация боковых проходов в ногу 2 мин
* имитация перевода руки с проходом в ноги 2 мин
* имитация технического приема "мельница" 2-3 мин
* имитация броска через плечо 2-3 мин

*Упражнения в партере*

* креветки 2-3 мин
* имитация выполнения приема "кемура" (узел плеча), выполняя подводящие к данному приему двигательные действия 2-3 мин
* имитация защиты от проходов в ноги, выполняя упражнение "отбрасывание ног"
* подводящие упражнения на работу спинных групп мышц, при выполнения приема "треугольник" (в положении сидя "на пятой точке" отталкиваемся ногами от пола и ложимся на спину, поднимаем таз и закрываем ногами треугольник) 3-5 мин
1. ОФП. 7-10 минут

Комплекс упражнений, 2-3 круга , по самочувствию (каждое упражнение по 10 повторений, отдых только после каждого круга):

-приседания

-отжимания

-пресс

Упражнения на выносливость :

-берпи (1 минута)

- планка (2-3 мин)

1. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 3-5 минут

Упражнения на восстановление дыхания и растяжка

Сидя на коленях тянем мышцы спины, плеч, шейно - воротникового отдела

Встаем в стойку:

И.П.- Ноги на ширине плеч, руки вдоль бедер

На 1-2 на вдохе тянемся вверх и поднимаем руки

На 3-4 делаем выдох и опускаемся

**Общее время индивидуальной тренировки 45-55 минут**