**ПЛАН**

индивидуальных тренировок для воспитанников

отделения «Вольная борьба»

 группы «НП-2» в период с 09.11.2020 по 14.11.2020 года

Тренер-преподаватель – Кешенеев Р.М.

1. **РАЗМИНКА**
	1. **Разминка шеи и рук**

- 30 круговых движений по часовой стрелке, затем 30 круговых движений против часовой стрелки

- 30 наклонов назад, вперед, 30 наклонов влево, вправо

-исходное положение: правая перед левой, руки перед грудью, 2,3- рывка руками назад, 4-рывка прямыми руками назад с поворотом туловища налево (направо).

* 1. **Разминка плечевого сустава**

- кисти рук на плечи, делаем круговые движения локтями в обе стороны

-упражнение «мельница» руки в стороны, делаем круговые движения.

* 1. **Разминка корпуса**

- движение по кругу тазобедренным суставом.

- прыжки на ногах с пригибанием и продвижением вперед,

-кувырки вперед, назад.

-кувырки назад с выходом в стойку на кистях, с переворотом боком

* 1. **Разминка ног**

- разогреваем колени движениями влево, затем вправо.

- разогреваем голеностоп левой, правой ноги, и одновременно мышцы кистей рук.

* 1. **Упражнения на гибкость**

- встаём на колени, берём руки в замок и начинаем прогибы, назад касаясь, пола лбом

- встаём на колени, и начинаем выпады влево, вправо.

- ложимся на живот и по очереди достаём разными ногами, находящиеся на уровне плеч противоположные кисти рук.

- берём ноги за голеностоп и прогибаемся.

- качаем шею с упора.

- встаём со стойки на мост и качаем шею.

- встаём со стойки на мост и делаем забегания влево, вправо.

1. **Индивидуальные упражнения развития ОФП.**
2. ОТЖИМАНИЯ – 4 подходов по 35 раз (пауза между подходами 1 мин.).
3. ПРИСЕДАНИЯ – 4 подходов по 35 раз (пауза между подходами 1мин.).
4. Работа с резиновыми петлями (динамическая тяга резины с различных положений)
5. Прыжки со скакалкой – 5 подходов по 3мин.
6. **Заминка.**

Восстановление ритма дыхания и сердцебиения, упражнения для улучшения растяжки.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПЛАНА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 50 МИНУТ.

ПЛАН ВЫПОЛНЯТЬ ЕЖЕДНЕВНО, ДО ВОЗОБНОВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

**ПЛАН**

индивидуальных тренировок для воспитанников

отделения «Вольная борьба»

 группы «НП-1- СОГ» в период с 09.11. 2020 по 14.11.2020 года

Тренер-преподаватель – Кешенеев Р.М.

1. **РАЗМИНКА**
	1. **Разминка шеи и рук**

- 25 круговых движений головы по часовой стрелке, затем 25 против часовой стрелки.

-упражнение «Ножницы» - исходное положение: правая перед левой, руки перед грудью -два рывка руками назад,3 - рывка прямыми руками назад с поворотом туловища налево (направо).

* 1. **Разминка плечевого сустава**

- кисти рук на плечи, делаем круговые движения локтями в обе стороны

- упражнение «мельница» - руки в стороны, делаем круговые движения.

* 1. **Разминка корпуса**

- движение по кругу тазобедренным суставом.

- прыжки на ногах с пригибанием и продвижением вперед

-кувырки вперед, назад.

-кувырки назад с выходом в стойку на кистях, с переворотом боком

* 1. **Разминка ног**

- разогреваем колени движениями влево, затем вправо.

- разогреваем голеностоп левой, правой ноги, и одновременно мышцы кистей рук.

* 1. **Упражнения на гибкость**

- встаём на колени, берём руки в замок и начинаем прогибы, назад касаясь, пола лбом

- встаём на колени, и начинаем выпады влево, вправо.

- ложимся на живот и по очереди достаём разными ногами, находящиеся на уровне плеч противоположные кисти рук.

- берём ноги за голеностоп и прогибаемся.

- качаем шею с упора.

- встаём со стойки на мост и качаем шею.

- встаём со стойки на мост и делаем забегания влево, вправо.

1. **Индивидуальные упражнения развития ОФП.**
2. ОТЖИМАНИЯ – 4 подхода по 25раз (пауза между подходами 1 мин.).
3. ПРИСЕДАНИЯ – 4 подхода по 30 раз (пауза между подходами 1мин.).
4. Работа с резиновыми петлями (динамическая тяга резины с различных положений)
5. Прыжки со скакалкой – 4 подхода по 4 мин.
6. **Заминка.**

Восстановление ритма дыхания и сердцебиения, упражнения для улучшения растяжки.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПЛАНА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 60 МИНУТ.

ПЛАН ВЫПОЛНЯТЬ ЕЖЕДНЕВНО, ДО ВОЗОБНОВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.