**ПЛАН**

индивидуальных тренировок для воспитанников

отделения «Вольная борьба»

Тренер-преподаватель – Шамуратов С.Г.

**1.РАЗМИНКА**

**1.1 Разминка шеи**

- 10 круговых движений влево затем 10 вправо

- 10 наклонов назад-вперед, 10 наклонов влево-право

**1.2 Разминка плечевого сустава**

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

- руки в стороны, делаем круговые движения.

**1.3 Разминка корпуса**

- движение по кругу тазобедренным суставом.

- наклоны влево , вправо.

**1.4 Разминка ног**

- разогреваем колени движениями влево,затем вправо.

- разогреваем голеностоп левой,правойноги,и одновременно мышцы кистей рук.

**1.5 Упражнения на гибкость**

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

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

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

- берём ноги за галеностоп и прогибаемся.

- качаем шею с упора.

- встаём со стойки на мост и качаем шею.

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

**2.Индивидуальные упражнения развития ОФП.**

2.1 Упражнение «Раскладушка» (лежа на спине вытянуть руки и ноги на встречу друг другу) – 3 подхода по 12 раз (пауза между подходами 30 секунд).

2.2 Выпады на колени – 3подхода по 15 раз на каждую ногу (пауза между подходами 30 секунд).

2.3 Работа с резиновыми петлями (динамическая тяга резины с различных положений)

* 1. Прыжки со скакалкой – 2 подхода по 3 мин.

**3.Заминка –** Восстановление ритма дыхания и сердцебиения, упражнения для улучшения растяжки.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПЛАНА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 45 МИНУТ

ПЛАН ВЫПОЛНЯТЬ ЕЖЕДНЕВНО, ДО ВОЗОБНОВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА