**ПЛАН**

индивидуальных тренировок для воспитанников

отделения «Вольная борьба»

группы «НП-2»

Тренер-преподаватель – Кешенеев Р.М.

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

- 30 круговых движений влево, затем 30 вправо

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

-исходное положение: правая перед левой, руки перед грудью,1,2-два рывка руками назад,3-рывок прямыми руками назад с поворотом туловища налево(направо).

* 1. **Разминка плечевого сустава**

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

- руки в стороны, делаем круговые движения.

* 1. **Разминка корпуса**

- движение по кругу тазобедренным суставом.

- прыжки на ногах с прогибанием 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 25 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 5мин.
6. **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

**ПЛАН**

индивидуальных тренировок для воспитанников

отделения «Вольная борьба»

группы «НП-1»

Тренер-преподаватель – Кешенеев Р.М.

**1.РАЗМИНКА**

* 1. **Разминка шеи и рук**

- 30круговых движений влево, затем 30 вправо

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

-исходное положение: правая перед левой, руки перед грудью,1,2-два рывка руками назад,3-рывок прямыми руками назад с поворотом туловища налево(направо).

* 1. **Разминка плечевого сустава**

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

- руки в стороны, делаем круговые движения.

* 1. **Разминка корпуса**

- движение по кругу тазобедренным суставом.

- прыжки на ногах с прогибанием 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.

**2.Индивидуальные упражнения развития ОФП.**

1. ОТЖИМАНИЯ – 5 подходов по 15раз (пауза между подходами 1 мин.).
2. ПРИСЕДАНИЯ – 4 подхода по 30 раз (пауза между подходами 1мин.).
3. Работа с резиновыми петлями (динамическая тяга резины с различных положений)
4. Прыжки со скакалкой – 4 подхода по 5 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

**ПЛАН**

индивидуальных тренировок для воспитанников

отделения «Вольная борьба»

группы «СОГ»

Тренер-преподаватель – Кешенеев Р.М.

**1.РАЗМИНКА**

* 1. **Разминка шеи и рук**

- 40круговых движений влево, затем 40 вправо

- 40 наклонов назад, вперед, 40 наклонов влево, вправо

-исходное положение: правая перед левой, руки перед грудью,1,2-два рывка руками назад,3-рывок прямыми руками назад с поворотом туловища налево(направо).

* 1. **Разминка плечевого сустава**

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

- руки в стороны, делаем круговые движения.

* 1. **Разминка корпуса**

- движение по кругу тазобедренным суставом.

- прыжки на ногах с прогибанием 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.

**2.Индивидуальные упражнения развития ОФП.**

1. ОТЖИМАНИЯ – 4 подхода по 35раз (пауза между подходами 1 мин.).
2. ПРИСЕДАНИЯ – 5подхода по 40 раз (пауза между подходами 1мин.).
3. Работа с резиновыми петлями (динамическая тяга резины с различных положений)
4. Прыжки со скакалкой – 5 подхода по 5 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