

**План тренировок для самостоятельной подготовки в форме  
дистанционного обучения с 17.03.2020 до особого распоряжения  
Черданцева М.А.  
Введение в спортивную борьбу**

**ПОНЕДЕЛЬНИК.**

**Тренировка на укрепление мышц спины.**

Ходьба на месте 1-5 мин для разогрева, бег на месте 1-2 мин. Суставная разминка.

После выполнения каждого задания выполнить упражнение для расслабления мышц “Мячик” (покатались на спине). Положение сед - ноги согнуты в коленях прижаты к себе, руками обхватить колени. В этом положении покататься на спине назад вперед.

1. Лёжа на животе выполняем подъем туловища руки согнуты в локтях, кисти под подбородком. 10 раз – 2 подхода.

2. Лёжа на животе, выполняем подъем туловища руки согнуты в локтях, кисти под лоб. 8 раз - 2 подхода.

3. Лёжа на животе, выполняем подъем туловища руки за головой, кисти в замок. 10 раз – 2 подхода.

4. Лёжа на животе, выполняем подъем туловища руки за спиной. 10 раз - 2 подхода.

5. Лёжа на животе, руки вдоль туловища ладони касаются ковра, подъем прямых ног. 10 раз – 2 подхода.

6. Лежа на животе, одновременно поднимаем прямые руки, ноги. 10 раз- 2 подхода.

7. Гимнастический мостик. Головой не касаться ковра. Стоим в этом положении 10 сек.

8. Упражнение лодочка. Лежа на животе руками обхватить стопы, прогнуться в спине. Держаться в этом положении 10 сек.

По окончании выполнения тренировки выполнить упражнения на растяжку 5-7 минут.

**ПЯТНИЦА**

**Круговая тренировка.**

Во время выполнения упражнений, старайтесь выполнить каждое задание без остановки, в среднем темпе. После каждого задания отдых 30 сек. По окончании 1 круга заданий отдых 2 - 3 мин. Старайтесь не увеличивать отдых между кругами.

Суставная разминка. Ходьба на месте 1-5 мин, бег на месте 1-2 мин.

Круговая тренировка-1.

1. Планка на прямых руках 20 сек. (туловище прямое, в пояснице не прогибаться)

2. Из положения упор присев выполняем отброс ног назад 20 сек.

3. Приседания руки за головой 20сек.

4. Упражнения на пресс “Книжка” (лёжа на спине одновременно складываем прямые руки и ноги наверху с подъемом туловища) 20 сек.

5. Отжимания 20 сек. Стараемся не касаться животом пола\ковра. Можно встать на колени, но при этом не отводить назад ягодицы (туловище прямое, в пояснице не прогибаться)

6. Прыжки с хлопком над головой из положения упор присев 20 сек.

7. Упражнения на спину. Лёжа на животе одновременно поднимаем прямые руки и ноги. Голову вниз на ковер не опускаем, держимся в статическом положении 20 сек.

Выполнять 2 - 4 круга. Отдых между кругом 2 – 3 мин.

По окончании выполнения тренировки выполнить упражнения на растяжку 5-7 минут.

## СУББОТА

### **Круговая тренировка.**

Во время выполнения упражнений, старайтесь выполнить каждое задание без остановки, в среднем темпе. После каждого задания отдых 30 сек. По окончании 1 круга заданий отдых 2 - 3 мин. Старайтесь не увеличивать отдых между кругом.

Суставная разминка. Ходьба на месте 1-5 мин, бег на месте 1-2 мин.

Круговая тренировка-2.

1. Отжимания 10 раз.
2. Приседания 10 раз
3. Пресс 10 раз.
4. Выпады на месте 10 раз (на каждую ногу по 5 раз)
5. Пресс 10 раз. Положение сед, ноги вместе вытянуты вперед, подъем ног вверх, вниз. При выполнении ноги не касаются пола, все время держать на весу. 10 раз.
6. Прыжки на месте ноги вместе, в стороны, руки хлопок над головой 10 раз.
7. По окончании выполнения тренировки выполнить упражнения на растяжку 5-7 минут.

Выполнить 2-4 круга.

По окончании выполнения тренировки выполнить упражнения на растяжку 5-7 минут.