**Учебный план для ежедневных занятий дома**

**с 06.04.2020 по 30.04.2020**

**Обращение тренера.**

**Дорогие ребята и их родители!**

Длительное пребывание дома не повод бросать обучение, физическую форму и саморазвитие. Карантин скоро закончится и мы вернемся к прежнему ритму жизни и к нашим занятиям.

А для того, чтобы выйти на борцовский ковер в боевой готовности, вам важно не терять форму и обязательно тренироваться.

Я искренне надеюсь, что вы сможете найти и уделить время для занятий в домашних условиях, а для этого потребуется дисциплина. А дисциплина ведет к победе и к успеху.

Будьте здоровы! Звоните, выкладывайте видео ваших тренировок. Увидимся в зале!

С Уважением,

тренер по греко-римской борьбе,

мастер спорта СССР по греко-римской борьбе,

Савин Анатолий Петрович

**Физподготовка**

Перед началом тренировки обязательно сделайте разминку (общеразвивающие упражнения) в течение 15-20 минут и только потом приступайте к основным упражнениям.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование упражнения | Количество |  |
|  | Сгибание/разгибание рук (отжимания) | 20 раз, 5 подходов. Между подходами 20 секунд перерыв |  |
|  | Пресс | 3 подхода. Качаем в течение 1 минуты. Перерыв между подходами 30 сек. |  |
|  | Качание шеи на мосту  Качание шеи в упоре | 1,5 минуты на каждое упражнение |  |
|  | Из положения “моста” вставание с помощью рук в положение “моста” без опоры головы | 1 минута, 3 подхода. Перерыв- 30 сек. |  |
|  | Опускание в положение “моста” с опорой руками о стену (Для старших учеников без опоры руками о стену) | 10 раз, 30 подхода, Перерыв - 30 сек. |  |
|  | Прыжки на скакалке или бег на месте | 4 минуты, 2 подхода |  |
|  | Имитация бросков через спину | 25 раз влево, 25 раз вправо |  |
|  | Имитация броска через грудь | от 15 до 25 раз |  |
|  | Упражнение “рыбка” | от 10 до 15 сек. |  |
|  | Защита от наката в партере | от 30 сек до 1 минуты, 3 подхода,  Перерыв - 30-40 сек.  <https://youtu.be/N6CfePoGW3w> |  |
|  | Упражнение с резиной - разведение/сведение рук в стороны | от 10 (младшие ученики) до 20 (юноши) раз, 3 подхода, перерыв - 20-30 сек. |  |
|  | Упражнение с резиной - разведение/сведение рук снизу/вверх | 3 подхода по 10 раз. Перерыв между подходами - 15 сек. |
|  | Прыжки на месте. Колени сводим к груди | от 10 (младшие ученики) -20 (юноши) раз. 2 подхода |  |
|  | Подтягивания из виса на перекладине | 10 раз. От 3х до 5ти подходов. Перерыв - 1 минута |  |
|  | Поперечные и продольные шпагаты |  |  |

Дополнительно к просмотру ссылка на видео

БОРЬБА - Крутые БРОСКИ и необычные ПРИЕМЫ. <https://youtu.be/s0TijnX3ajw>