

КОНСПЕКТ **ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ(вольная борьба)**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся по индивидуальному плану спортивной подготовки (СО)

ФИО тренера	Исмаилов Мамедмирза Шихмирзаевич		
Дата проведения тренировки по расписанию	Вторник, четверг, суббота 18.00-19.30		
Группа / ФИО спортсмена (ов)	Шабалин П., Григорян Х., Фалюн А., Богданов Б., Воросян В., Махно Т., Башир А., Башир Д., Прощенко Н., Байрамбеков У., Кириченко А., Лотков М., Приемкин Г., Азизов А., Григорян А., Сохно И., Михайлов А., Петрий В., Гаспарян А., Кушнарченко В..		
Этап спортивной подготовки	Тренировочный этап, 1 год		
Направленность тренировки	Развитие выносливости, гибкости		
Требования к месту занятия, необходимый инвентарь	В домашних условиях. Свободная площадь 2 на 2 метра. спортивная обувь, одежда, скакалка		
СОДЕРЖАНИЕ		ДОЗИРОВКА	Организационно-методические указания
1. Подготовительная часть (разминка)			
- Ходьба, упражнения в ходьбе: - с высоким подниманием бедра, - на внешней и внутренней стороне стопы - наклоны - Комплекс разминки		2 мин 2 мин 1 мин 10 мин	- 3 круга, между повторами упражнений 3 мин. отдыха -после выполнения отдых 10 мин. - подготовить связки и мышцы к нагрузке
2. Основная часть			
Круговая тренировка: - Прыжки на скакалке - Приседания - Сгибание туловища лежа на спине (пресс)		2 мин *2 раза 30 раз (2 подходов) 15 раз (5 подходов)	после подхода отдых 1 мин после подхода отдых 1 мин. после подхода отдых 1 мин
3. Заключительная часть			
- Комплекс на растягивание мышц и сухожилий		10 мин.	Следить за самочувствием

Тренер **Исмаилов Мамедмирза Шихмирзаевич/**_____

КОНСПЕКТ **ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ (вольная борьба)**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся по индивидуальному плану спортивной подготовки (НП-3)

ФИО тренера	Исмаилов Мамедмирза Шихмирзаевич		
Дата проведения тренировки по расписанию	Понедельник, среда, пятница, суббота 18.00-19.30		
Группа / ФИО спортсмена (ов)	Скородумов В., Михайлов Б., Коротыч Р., Кулик Г., Кулик Е., Пузь Я, Удельнов Е., Руфова Б., Кириченко А., Муравьев Г., Крайнев В., Окузин К., Ильясов Д., Солодухин А., Михеенко Р., Кушнаренко Д.		
Этап спортивной подготовки	Начальная подготовка, 3 год		
Направленность тренировки	Развитие выносливости, гибкости		
Требования к месту занятия, необходимый инвентарь	В домашних условиях. Свободная площадь 2 на 2 метра. спортивная обувь, одежда.		
СОДЕРЖАНИЕ		ДОЗИРОВКА	Организационно-методические указания
1. Подготовительная часть (разминка)			
- Ходьба, упражнения в ходьбе: - с высоким подниманием бедра, - на внешней и внутренней стороне стопы - наклоны - Комплекс разминки		2 мин 2 мин 1 мин 20 мин	- 3 круга, между повторами упражнений 3 мин. отдыха -после выполнения отдых 10 мин. подготовить связки и мышцы к нагрузке
2. Основная часть			
Круговая тренировка: - Приседания - Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (широкий упор) - Сгибание туловища лежа на спине (пресс)		15 раз (5 подходов) 15 раз (10 подходов) 30 раз (5 подходов)	После подхода отдых 1 мин. После подхода отдых 3 мин. После подхода отдых 3 мин.
3. Заключительная часть			
- Комплекс на растягивание мышц и сухожилий		20 мин.	Следить за самочувствием, ощущениями.

Тренер **Исмаилов Мамедмирза Шихмирзаевич** / _____