

ПЛАН

тренировочного занятия

тренера-преподавателя по греко-римской борьбе Чуприн А.Г.

Группа: Базовый уровень

Тема: общая физическая подготовка борцов

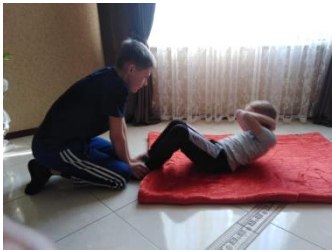
Задачи:

1. Развитие силы и координационных качеств.
2. Оздоровительно-тренирующее влияние на опорно-двигательный аппарат и дыхательную систему.

Место занятий – по месту нахождения ученика

Суставная разминка: наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперёд, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами.	Выполняйте по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону. На всю разминку уйдёт не больше 5 минут
Разогрев (выполняется интенсивно): прыжки Jumping Jacks Бег на месте Прыжки через скакалку	30 секунд; Это отличное упражнение для разогрева. Вы одновременно прыгаете, расставляя ноги врозь, и делаете хлопок над головой, а затем с прыжком собираете ноги и опускаете руки 30 секунд Ещё одно хорошее упражнение для кардиоразминки. Упражнение выполняется очень интенсивно — примерно 70% от максимально возможного темпа. 100 раз. Прыжки через скакалку прекрасно разогревают тело и при достаточной интенсивности тратят больше калорий, чем спокойный бег.
<u>Силовой блок:</u> отжимания классические 	три подхода по 10 раз; Это универсальное упражнение для прокачки трицепсов и грудных мышц. Старайтесь сразу выполнять отжимания правильно: локти находятся под углом 45 градусов, пресс и ягодицы напряжены, а тело представляет собой прямую линию.

обратные отжимания	три подхода по 10 раз; Это упражнение также помогает проработать трицепс и грудные мышцы. Повернитесь спиной к статичной опоре, например стулу, поставьте на него руки пальцами к себе и выполняйте отжимания.
выпады	три подхода по 10 раз на каждую ногу; Выпады так же хорошо нагружают ягодичные мышцы и квадрицепсы. Дома удобнее выполнять их на месте. Сделайте шаг вперёд, коснитесь пола коленом оказавшейся сзади ноги и вернитесь в исходное положение. Угол в колене впереди стоящей ноги должен составлять 90 градусов. Следите, чтобы колено не выходило за носок.
жим гантелей вверх	три подхода по 15 раз; Возьмите в руки гантели или бутылки с водой, согните руки в локтях, поднимите гантели чуть выше уровня плеч и разверните ладони от себя — это исходное положение. Из него вы выжимаете гантели вверх и опускаете обратно
тяга гантели в наклоне	три подхода по 10 раз на каждую руку; Это упражнение прорабатывает широчайшие мышцы спины. Возьмите гантель или бутылку с водой, найдите устойчивую и достаточно длинную опору, например два стоящих рядом стула. Возьмите утяжеление в правую руку, подойдите к опоре, поставьте на неё левую ногу, согнутую в колене, и левую руку. Опустите руку с утяжелением вниз, а затем подтяните её к поясу, чувствуя, как напрягаются мышцы спины. Вы можете не ставить одну ногу на опору, а просто опереться рукой. Главное — хорошо наклонить корпус. Чем ближе к параллели с полом, тем лучше нагружаются широчайшие мышцы спины. В противном случае больше нагрузки идёт на задние дельтовидные мышцы.
приседания 	три подхода по 20 раз; Приседания хорошо прорабатывают переднюю поверхность бёдер и ягодичные мышцы. Старайтесь приседать глубоко, но при этом держать спину прямо, не отрывать пятки от пола, разводить колени. Носки стоп разверните на 45 градусов.

подъем корпуса на пресс  лодочка планка классическая	три подхода по 20 раз; Это популярное и эффективное упражнение для проработки прямой мышцы живота. Лягте на пол, согнутые в коленях ноги положите на возвышение. Подберите высоту так, чтобы угол в колене составлял 90 градусов. Выполняйте упражнение, поднимая и опуская корпус. 3 подхода по 10 раз (лягушка); Это упражнение укрепляет ягодицы и мышцы-разгибатели спины. Лягте на пол на живот, руки вытяните вверх, ноги выпрямите. Одновременно поднимайте руки и ноги плавно, без рывков. Так же плавно и медленно опускайте их. удерживать 30 секунд, три подхода
Растяжка	Все упражнения растяжки выполняйте по 30 секунд.