

## **Недельный цикл тренировок по греко-римской борьбе** **(с 22 по 27 июня)**

Перед началом занятия обязательно проведите разминку для всех частей тела.

### **22.06.2020 (понедельник)**

Упражнения с партнером

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Партнер держит ноги, стоя со стороны спины. Туловище должно оставаться прямым, слегка прогнутым в пояснице. Партнер, удерживая ноги выполняющего упражнение, слегка прогибается в пояснице, стараясь не наклоняться вперед.
2. Передвижение в упоре лежа на прямых руках.
3. Передвижение в упоре лежа на согнутых руках.
4. Передвижение прыжками в упоре лежа.
5. Передвижение на четвереньках с партнером на спине.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре спиной к коврику.
7. Передвижение в упоре спиной к коврику.
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с партнером, сидящим на спине.
9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на прямые руки партнера, лежащего на спине.
10. Сгибание и разгибание рук лежа на спине, упираясь руками в спину партнера.
11. Один из партнеров садится спиной к другому, находящемуся в стойке, выпрямляет руки вверх и упирается ладонями в ладони верхнего. Поочередное или одновременное сгибание и разгибание рук.
12. Сгибание и разгибание рук в стойке. Партнер держит ноги.
13. Поочередное сгибание и разгибание в обоюдном упоре.
14. Партнеры стоят друг против друга, упираясь ладонями выпрямленных рук. Не сгибая рук, отходят друг от друга как можно дальше. Наклоны вперед до касания друг друга грудью

### **23.06.2020 (вторник)**

1. Пожимание плечами. Поднимайте плечи по направлению к ушам, пока не ощутите легкого напряжения в шее и плечах. Держите 5 секунд.
2. Растяжка боковой части шеи. Чтобы растянуть боковую часть шеи, наклоните голову к левому плечу и одновременно левой рукой потяните за спиной правую руку вниз и влево. Удерживайте легкую растяжку 10-15 секунд. Повторите для другой стороны.
3. Плавное притягивание локотей за голову, одновременно наклоняясь в сторону. Примите положение стоя, ноги слегка согнуты в коленях (на 2-3 см). Плавное притягивание локотей за голову, одновременно наклоняясь в сторону. Держите легкое растяжение 10 секунд.
4. Сомкните пальцы в замок над головой. Сомкните пальцы в замок над головой и, развернув ладони кверху, вытяните руки вверх и отведите слегка назад. Почувствуйте растяжение в руках, плечах и плечевом поясе. Держите 15 секунд. Не задерживайте дыхание.
5. Растяжка верхней части тела. В положении стоя на коленях наклонитесь и достаньте вытянутыми руками пол, а затем, слегка прижимая ладони к полу, подайтесь назад. Эту растяжку можно выполнять как одной, так и двумя руками вместе.
6. Упражнение для предплечий и запястий. Обопритесь на пол коленями и ладонями. Пальцы ног должны быть направлены наружу, а пальцы рук — к коленям.

Прижимая ладони к полу, отклоняйтесь назад, чтобы растянуть переднюю часть предплечий. Держите легкую растяжку 10-20 секунд.

7. Растяжка голенистопа. Найдите положение, которое можете выдержать без боли 20-30 секунд.

8. Растяжка передней части тазобедренного сустава. Выдвиньте одну ногу вперед так, чтобы колено оказалось прямо над голенистом. Колено другой ноги должно быть прижато к полу. Теперь, не меняя положения колена на полу и колена выдвинутой вперед ноги, опускайте таз вниз, чтобы создать легкое растяжение. Держите 15-20 секунд.

9. Скручивание позвоночника. Примите положение сидя, ноги выпрямлены. Согните левую ногу и перекиньте ступню через правое колено. Затем согните правую руку в локте и упритесь ею во внешнюю поверхность левого бедра немного выше колена. Используйте локоть для удержания ноги в стабильном положении путем регулируемого давления на бедро. Держите 10-15 секунд. Повторите для другой стороны.

10. Растяжение четырехглавой мышцы бедра. Попытайтесь двинуть вперед правое бедро, сокращая сгибатели бедра (четырёхглавую мышцу) и одновременно отталкивайте правой стопой удерживающую ее кисть правой руки. Такое движение должно растянуть сгибатели и расслабить разгибатели бедра. Удерживайте легкую растяжку 10 секунд.

11. Растягивание задних мышц бедра. Лягте на спину и поднимите одну ногу вверх, согнув ее в тазобедренном суставе на 90°. Поясницу прижмите к полу. Держите 15-20 секунд.

12. Растяжка паховой области. Преодолевая легкое сопротивление рук, попытайтесь сводить колени вместе, пока не почувствуете достаточного напряжения в мышцах паха. Удерживайте статическое напряжение 4-5 секунд, затем расслабьтесь и приступайте к растягиванию паха, как было описано выше.

13. Складка ноги врозь (растяжка паховой области). Сядьте на пол и вытяните ноги как показано на рисунке. Пальцы ног и ступни должны смотреть прямо вверх. Не позволяйте бедрам разворачиваться внутрь или наружу. Найдите положение, в котором легко можно расслабиться и в то же время ощутить легкую растяжку. Держите 15-20 секунд.

14. Растяжка поясницы и внешней части таза. Согните левую ногу в колене под углом 90°, а затем правой рукой потяните ее вверх и перекиньте через правую. Затем усилием правой руки, расположенной поверх левого бедра (чуть выше колена), тяните согнутую (левую) ногу по направлению к полу, пока не почувствуете легкого растяжения в области поясницы и внешней части бедра. Ступни и голенистопаные суставы должны быть расслаблены, а лопатки прижаты к полу. Удерживайте легкую растяжку по 15-20 секунд для каждой ноги.

15. Перекат на спине. В положении сидя обхватите руками колени и притяните их к груди. Плавное перекайтесь на спину и обратно, прижимая подбородок к груди. Старайтесь перекачиваться равномерно и контролируйте свои движения. Перекайтесь на спину и обратно 4-8 раз или продолжайте, пока не почувствуете, что спина становится более гибкой.

#### **24.06.2020 (среда)**

Упражнения с предметами:

- со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и на обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафеты со скакалками)
- с гимнастической палкой - наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку
- Броски и ловля теннисного мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя

руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера).

- с гантелями (до 1 кг.) - сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др.

### **25.06.2020 (четверг)**

Общеразвивающие гимнастические упражнения

1. Ходьба с активными наклонами головы вперед, назад, вправо и влево. На каждый шаг выполнить два движения головой.

2. Ходьба с круговыми движениями головой. Темп – два движения в одну секунду.

3. Ходьба с поворотами на каждый шаг в сторону впередистоящей ноги с фиксацией взгляда на партнере, идущем сзади.

4. Бег с поворотами на 360° вправо и влево.

5. Продвижение прыжками на двух ногах с поворотами на 360°.

6. Продвижение прыжками на одной ноге с поворотами на 360°.

7. Продвижение прыжками в низком приседе с поворотами на 360°.

8. Исходное положение (и.п.) – ноги врозь, руки на поясе. Поочередные наклоны: 1-2 – вперед-назад; 3-4 – вправо-влево. Темп – два движения в одну секунду. После нескольких повторений рекомендуется выполнить упражнение с закрытыми глазами.

9. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед – в стороны. 1-2 – маховое движение правой ногой к левой руке; 3-4 – то же левой ногой. Поворот на 360°. После махового движения нога возвращается строго в исходное положение.

10. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-4 – круговое движение туловища вправо; 5-8 – то же влево. Темп – одно движение в секунду.

11. И.п. – основная стойка (о.с.). 1-4 – упор присев, голову наклонить вперед; 2 – упор лежа, голову наклонить назад; 3 – упор присев, поворот на 360°; 4 – о.с.

12. И.п. – стойка ноги врозь, наклон вперед, руки вверх. 1-4 – вращательное движение туловищем по восьмерке влево. 5-8 – то же вправо. Темп – одно движение в секунду.

13. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – поворот туловища вправо, присед на левой ноге; 2 – и.п.; поворот туловища влево, присед на правой; 4 – и.п. Темп – одно движение в секунду.

### **26.06.2020 (пятница)**

1. Исходное положение — стоя, ноги чуть шире плеч. Опуститесь в полуприсед и выполните выпрыгивание. Затем в прыжке развернитесь на 180 градусов. Выполните 3 подхода по 30–45 секунд, отдых между подходами — 30 секунд.

2. Бёрпи, подтягивания колен к груди. Исходное положение — упор лёжа на руках. Поочередно подтягивайте колени к противоположным плечам, затем выпрыгивайте. Выполните 3 подхода по 30–45 секунд, отдых между подходами — 30 секунд.

3. Планка с поднятием ноги. Исходное положение — упор лёжа на руках. Подтягивайте одно колено к груди, уводя лопатки назад, и вытягивайте прямую ногу вверх. Выполните по 3 подхода на каждую ногу по 30–45 секунд, отдых между подходами — 30 секунд.

4. Подъём корпуса с касанием носка. Исходное положение — лёжа на спине, руки у плеч. Поднимите корпус, одновременно сгибая левую ногу и подтягивая её к себе, коснитесь правым локтем левого колена. Разгибая ногу, коснитесь рукой

носки. Выполните на другую сторону. Выполните 3 подхода по 30–45 секунд, отдых между подходами — 30 секунд.

5. Высокое поднятие бедра. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч. Начните бежать на месте, стараясь поднимать бедро как можно выше. Выполните 3 подхода по 30–45 секунд, отдых между подходами — 30 секунд.

6. Приседание с подъёмом ноги в сторону. Исходное положение — стоя, ноги чуть шире плеч. Выполните полуприсед. Вставая, отведите ногу вперёд. Снова выполните полуприсед, на этот раз вставая отведите ногу в сторону. Выполните по 3 подхода по 30–45 секунд на каждую сторону, отдых между подходами — 30 секунд.

7. Подъём таза на одной ноге. Исходное положение — лёжа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Согните одну ногу и сделайте мах вперёд и вверх, поднимая таз. Выполните по 3 подхода по 30–45 секунд на каждую ногу, отдых между подходами — 30 секунд.

### **27.06.2020 (суббота)**

Комплекс упражнений на координацию

1. Исходное положение — упор лёжа на руках, ноги разведены в стороны. Поочерёдно касайтесь левой рукой правого плеча и наоборот. Затем поочерёдно подтяните правую и левую ноги к корпусу. Выполните 3 подхода по 30–45 секунд, отдых между подходами — 30 секунд.

2. Прыжки с приседом. Исходное положение — стоя, ноги сведены, руки за спиной. В прыжке разведите ноги в стороны. Приземляясь, наклоняйтесь вперёд и касайтесь пола поочерёдно левой и правой рукой. Выполните 3 подхода по 30–45 секунд, отдых между подходами — 30 секунд.

3. Боковая планка. Исходное положение — упор лёжа на боку, ноги согнуты. Поднимая таз и сгибая левую ногу, касайтесь локтем правой руки левого колена. Выполните по 3 подхода по 30–5 секунд на каждую сторону, отдых между подходами — 30 секунд.

Варианты кувырка вперед:

1. Серия кувырков вперед в группировке, добиваясь слитного выполнения движений (без пауз между отдельными кувырками).

2. Кувырок вперед из упора присев. Конечное положение – сидя, скрестив голени.

3. Кувырок вперед в группировке с последующим прыжком со взмахом руками вверх и приземлением в присед и кувырком вперед и т. д.

4. То же, но прыжок с поворотом на 180° и 360°.

5. Кувырок вперед из о. с., не сгибая ног.

6. Кувырок вперед из стойки с одной ногой впереди.

7. Кувырок вперед из разных и. п. (упор присев, сед скрестив голени, о. с. и т. д.) с выходом на одну ногу.

8. Кувырок вперед из стойки на голове (из стойки на руках).