

**ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА
Муниципальное бюджетное учреждение городского округа Самара «Спортивная школа олимпийского резерва № 11 им.
В.В.Ольховского»**



Методическая разработка
Комплекс самостоятельных
тренировок в восстановительный
период по греко-римской борьбе

**Составитель: тренер отделения спортивной борьбы
(греко-римская)**

Юсупов Р.Х

Лето — прекрасная пора, которой с особенным нетерпением ждут не только школьники и студенты, но и те, кто связал свою жизнь со спортом.

Лето приносит нам массу новых возможностей для поддержания прекрасной физической формы, радуя разнообразием вариантов тренировок.

Важно:

- ▶ сохранить правильный баланс между всеми типами упражнений, учитывая особенности летнего периода;
- ▶ соблюдать баланс воды в организме, особенно во время спортивных тренировок. Оптимальным вариантом станет употребление 150–350 мл жидкости каждые 15–20 минут занятий. Чувства жажды дожидаться не нужно, так как оно свидетельствует об уже возникшей обезвоженности.

Что же происходит в нашем организме во время летних тренировок?

С приходом жары тело постоянно испытывает стресс в связи с необходимостью изменения привычных механизмов терморегуляции. А спортивные упражнения еще больше усугубляют положение, ведь повышение температуры тела при интенсивных занятиях неизбежны.

ВАЖНО:

- ▶ нагрузка по охлаждению организма ложится прежде всего на сердце — каждый градус, превышающий норму, заставляет его сокращаться примерно на 10 ударов в минуту быстрее, чтобы обеспечить оптимальный уровень потоотделения;
- ▶ тренировки в жару без соблюдения мер предосторожности чреваты тепловым ударом, в результате которого организм просто перестает регулировать внутреннюю температуру.

Что необходимо?

- ▶ отказаться от тяжелых силовых «массонаборных» тренировок в летний период, отдавая предпочтение упражнениям с собственным весом и кардио на свежем воздухе (помогают поддерживать отличную физическую форму и повышать выносливость, не подвергая организм серьезным нагрузкам);
- ▶ распределить соотношение различных видов занятий и составить план тренировок на лето.

Программа летних тренировок

Понедельник (силовые упражнения):

- ▶ в качестве разминки — бег на месте с высоким подъемом коленей. Более продвинутые спортсмены могут взять в руки гантели во время упражнения. Выполнять разминку в течение 5 минут;
- ▶ подтягивания на перекладине (широкий хват, руки на турнике располагаются шире плеч). 3 подхода по 12 подтягиваний. Для продвинутых спортсменов — с утяжелением;
- ▶ отжимания от пола. 3 подхода по 12 отжиманий;
- ▶ приседания с утяжелением. 3 подхода по 15–20 повторений;
- ▶ подъем на носок на одной ноге. 4 подхода (по 2 для каждой ноги) по 50 повторений;
- ▶ подъем ног. Из положения лежа с руками вдоль туловища. Немного согнув ноги в коленях, на вдох подьем бедра и таз вверх, направляя колени к голове, на выдох исходное положение. 2 подхода по 15–20 повторений;
- ▶ упражнение с гантелями. 3 подхода по 10 повторений;
- ▶ имитация приёма в «стойке» (подвороты).

Программа летних тренировок

Вторник (кардио):

- ▶ бег (футбол);
- ▶ плавание;
- ▶ езда на велосипеде;
- ▶ прыжки через скакалку;
- ▶ упражнение с резиновым жгутом.

Тренировки необходимо осуществлять в вечернее или утреннее время, когда воздух еще не успел прогреться или жара начинает спадать. Длительность — от 40 минут до 1 часа.

Программа летних тренировок

Среда (силовые тренировки):

- ▶ разминка: бег на месте;
- ▶ подтягивания с обратным хватом — руки на турнике располагаются на ширине плеч, ладонями к себе. 3 подхода по 10 подтягиваний;
- ▶ отжимания от пола. 3 подхода по 12 отжиманий;
- ▶ отжимания на стульях. Поставьте два стула спинками друг к другу на ширине своих плеч. Держась руками за спинки, опуститесь как можно ниже вниз, зафиксируйте положение и поднимайтесь обратно. 3 подхода по 15 повторений. Для усложнения задачи можно использовать третий стул вместо опоры для ног;
- ▶ выпады с утяжелением. 3 подхода по 12–15 повторений;
- ▶ подъем на носок на одной ноге. 4 подхода (по 2 для каждой ноги) по 50 повторений;
- ▶ подъем ног. 2 подхода по 15–20 повторений;
- ▶ имитация приёма в «стойке» (подвороты).

Программа летних тренировок

Четверг (кардио)

- ▶ бег (футбол);
- ▶ плавание;
- ▶ езда на велосипеде;
- ▶ прыжки через скакалку;
- ▶ упражнение с резиновым жгутом.

Тренировки необходимо осуществлять в вечернее или утреннее время, когда воздух еще не успел прогреться или жара начинает спадать. Длительность — от 40 минут до 1 часа.

Программа летних тренировок

Пятница (силовые тренировки):

- ▶ в качестве разминки — бег на месте с высоким подъемом коленей, 5 минут;
- ▶ подтягивания на перекладине (широкий хват). 3 подхода по 12 подтягиваний. Для продвинутых спортсменов — с утяжелением;
- ▶ отжимания от пола. 3 подхода по 12 отжиманий;
- ▶ приседания на одной ноге. 4 подхода (по 2 для каждой ноги) по 5 приседаний;
- ▶ подъем на носок на одной ноге. 4 подхода (по 2 для каждой ноги) по 50 повторений;
- ▶ подъем ног. 2 подхода по 15–20 повторений;
- ▶ имитация приёма в «стойке» (подвороты).

Благодарю за внимание!!!