**ТРЕНЕР КОЧЕТОВ А.М.**

СПОРТИВНАЯ БОРЬБА (ГРЕКО-РИМСКАЯ)

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА -1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

**План индивидуальной работы № 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *РАЗДЕЛ* | *НАИМЕНОВАНИЕ* | *НАГРУЗКА КОЛ-ВО* | *НАГРУЗКА МИН.* |
|  | Разминка ОРУ |  | 30 мин |
| ОФП | Силовая подготовка:  Упражнения для укрепление брюшного пресса  Упражнение для рук (отжимание в упоре лежа)  Упражнение для ног (приседание)  Прыжки через скакалку  Планка (в упоре лежа, упор на локтях)  Отжимание в стойке на руках от стены | 4\*20  4\*20  4\*20  4\*20  3\*60  4\*15 | 60 мин |
| СФП | Упражнения для укрепления гимнастического и борцовского моста  Упражнения для развития гибкости  Упражнения для развития координации |  | 50 |
| Теория | Изучение выступлений |  | 20 |

**План индивидуальной работы № 2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *РАЗДЕЛ* | *НАИМЕНОВАНИЕ* | *НАГРУЗКА КОЛ-ВО* | *НАГРУЗКА МИН.* |
|  | Разминка ОРУ |  | 30 мин |
| ОФП | Силовая подготовка:  Упражнения для укрепление брюшного пресса  Упражнение для рук (отжимание в упоре лежа)  Упражнение для ног (приседание) с выпрыгиванием вверх  Прыжки через скакалку  Планка (в упоре лежа, упор на локтях)  Отжимание в стойке на руках от стены | 4\*20  4\*25  4\*20  4\*50  4\*15  4\*10 | 60 мин |
| СФП | Упражнения для укрепления гимнастического и борцовского моста  Упражнения для развития гибкости  Упражнения для развития выносливости |  | 60 |
| Теория | История спортивной борьбы в России  http://wrestrus.ru/ |  | 20 |

**План индивидуальной работы № 3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *РАЗДЕЛ* | *НАИМЕНОВАНИЕ* | *НАГРУЗКА КОЛ-ВО* | *НАГРУЗКА МИН.* |
|  | Разминка ОРУ |  | 30 мин |
| ОФП | Силовая подготовка:  Упражнения для укрепление брюшного пресса  Упражнение для рук (отжимание в упоре лежа)  Упражнение для ног (приседание)  Прыжки через скакалку  Планка (в упоре лежа, упор на локтях)  Отжимание в стойке на руках от стены | 4\*20  4\*20  4\*20  4\*40  4\*50  4\*20 | 60 мин |
| СФП | Упражнения для укрепления гимнастического и борцовского моста  Упражнения для развития гибкости  Отработка бросков в стойке |  | 60 |
| Теория | История спортивной борьбы в Европе |  | 30 |

**План индивидуальной работы № 4**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *РАЗДЕЛ* | *НАИМЕНОВАНИЕ* | *НАГРУЗКА КОЛ-ВО* | *НАГРУЗКА МИН.* |
|  | Разминка ОРУ |  | 30 мин |
| ОФП | Силовая подготовка:  Упражнения для укрепление брюшного пресса  Упражнение для рук (отжимание в упоре лежа)  Упражнение для ног (приседание)  Прыжки через скакалку  Планка (в упоре лежа, упор на локтях)  Отжимание в стойке на руках от стены | 4\*20  4\*20  4\*20  4\*60  4\*50  4\*20 | 60 мин |
| СФП | Упражнения для укрепления гимнастического и борцовского моста  Упражнения для развития гибкости  Отработка борьбы в партере |  | 60 |
| Теория | История спортивной борьбы в России  http://wrestrus.ru/ |  | 30 |

**План индивидуальной работы № 5**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *РАЗДЕЛ* | *НАИМЕНОВАНИЕ* | *НАГРУЗКА КОЛ-ВО* | *НАГРУЗКА МИН.* |
|  | Разминка ОРУ |  | 30 мин |
| ОФП | Силовая подготовка:  Упражнения для укрепление брюшного пресса  Упражнение для рук (отжимание в упоре лежа)  Упражнение для ног (приседание)  Прыжки через скакалку  Планка (в упоре лежа, упор на локтях)  Отжимание в стойке на руках от стены | 4\*20  4\*20  4\*20  4\*70  4\*60  4\*15 | 60 мин |
| СФП | Упражнения для укрепления гимнастического и борцовского моста  Упражнения для развития гибкости |  | 60 |
| Теория | Изучение правил по антидопингу <https://rusada.ru/> |  | 30 |

**План индивидуальной работы № 6**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *РАЗДЕЛ* | *НАИМЕНОВАНИЕ* | *НАГРУЗКА КОЛ-ВО* | *НАГРУЗКА МИН.* |
|  | Разминка ОРУ |  | 30 мин |
| ОФП | Силовая подготовка:  Упражнения для укрепление брюшного пресса  Упражнение для рук (отжимание в упоре лежа)  Упражнение для ног (приседание)  Прыжки через скакалку  Планка (в упоре лежа, упор на локтях)  Отжимание в стойке на руках от стены | 4\*20  4\*20  4\*20  4\*60  4\*60  4\*20 | 60 мин |
| СФП | Упражнения для укрепления гимнастического и борцовского моста  Упражнения для развития гибкости  Изучение тактики и техники ведения борьбы |  | 60 |
| Теория | Великие борцы греко-римского стиля |  | 30 |