**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 прессаУпражнение для рук (отжимание в упоре лежа)Упражнение для ног (приседание) Прыжки через скакалкуПланка (в упоре лежа, упор на локтях)Отжимание в стойке на руках от стены | 4\*204\*204\*204\*203\*604\*15 | 60 мин |
|  СФП  | Упражнения для укрепления гимнастического и борцовского моста Упражнения для развития гибкостиУпражнения 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 прессаУпражнение для рук (отжимание в упоре лежа)Упражнение для ног (приседание) с выпрыгиванием вверх Прыжки через скакалкуПланка (в упоре лежа, упор на локтях)Отжимание в стойке на руках от стены  | 4\*204\*254\*204\*504\*154\*10 | 60 мин |
|  СФП  | Упражнения для укрепления гимнастического и борцовского моста Упражнения для развития гибкостиУпражнения 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 прессаУпражнение для рук (отжимание в упоре лежа)Упражнение для ног (приседание) Прыжки через скакалкуПланка (в упоре лежа, упор на локтях)Отжимание в стойке на руках от стены | 4\*204\*204\*204\*404\*504\*20 | 60 мин |
|  СФП  | Упражнения для укрепления гимнастического и борцовского моста Упражнения для развития гибкостиОтработка 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 прессаУпражнение для рук (отжимание в упоре лежа)Упражнение для ног (приседание) Прыжки через скакалкуПланка (в упоре лежа, упор на локтях)Отжимание в стойке на руках от стены | 4\*204\*204\*204\*604\*504\*20 | 60 мин |
|  СФП  | Упражнения для укрепления гимнастического и борцовского моста Упражнения для развития гибкостиОтработка 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 прессаУпражнение для рук (отжимание в упоре лежа)Упражнение для ног (приседание) Прыжки через скакалкуПланка (в упоре лежа, упор на локтях)Отжимание в стойке на руках от стены | 4\*204\*204\*204\*704\*604\*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 прессаУпражнение для рук (отжимание в упоре лежа)Упражнение для ног (приседание) Прыжки через скакалкуПланка (в упоре лежа, упор на локтях)Отжимание в стойке на руках от стены | 4\*204\*204\*204\*604\*604\*20 | 60 мин |
|  СФП  | Упражнения для укрепления гимнастического и борцовского моста Упражнения для развития гибкостиИзучение тактики и техники ведения борьбы |  | 60 |
| Теория  | Великие борцы греко-римского стиля |  | 30  |