**Тренер Макаров В.А.**

Вид спорта: спортивная борьба (греко-римская)

Тренировочный этап -3 года обучения

Понедельник, вторник, среда, четверг, пятница, суббота

**План самостоятельной работы № 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| раздел | наименование | Нагрузка кол-во | Нагрузка мин. |
|  | Разминка ОРУ | Подходы  | 15 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  | 3\*183\*203\*203\*503\*15 | 45 мин |
|  СФП  | Упражнения для укрепления гимнастического и борцовского моста Упражнения для развития гибкости |  | 45 |
| Теория  | История спортивной борьбы в России http://wrestrus.ru/ |  | 15 |

**План самостоятельной работы № 2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| раздел | наименование | Нагрузка кол-во | Нагрузка мин. |
|  | Разминка ОРУ | Подходы  | 15 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 | 3\*153\*153\*153\*153\*153\*503\*15 | 45 мин |
|  СФП  | Упражнения для укрепления гимнастического и борцовского моста Упражнения для развития гибкости |  | 45 |
| Теория  | История спортивной борьбы в России http://wrestrus.ru/ |  | 15 |

**План самостоятельной работы № 3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| раздел | наименование | Нагрузка кол-во | Нагрузка мин. |
|  | Разминка ОРУ | Подходы  | 15 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 | 3\*153\*153\*153\*153\*153\*503\*15 | 45 мин |
|  СФП  | Упражнения для укрепления гимнастического и борцовского моста Упражнения для развития гибкости |  | 45 |
| Теория  | История спортивной борьбы в России http://wrestrus.ru/ |  | 15 |

**План самостоятельной работы № 4**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| раздел | наименование | Нагрузка кол-во | Нагрузка мин. |
|  | Разминка ОРУ | Подходы  | 15 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 | 3\*153\*153\*153\*153\*153\*503\*15 | 45 мин |
|  СФП  | Упражнения для укрепления гимнастического и борцовского моста Упражнения для развития гибкости |  | 45 |
| Теория  | История спортивной борьбы в России http://wrestrus.ru/ |  | 15 |

**План самостоятельной работы № 5**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| раздел | наименование | Нагрузка кол-во | Нагрузка мин. |
|  | Разминка ОРУ | Подходы  | 15 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 | 3\*153\*153\*153\*153\*153\*503\*15 | 45 мин |
|  СФП  | Упражнения для укрепления гимнастического и борцовского моста Упражнения для развития гибкости |  | 45 |
| Теория  | История спортивной борьбы в России http://wrestrus.ru/ |  | 15 |

**План самостоятельной работы № 6**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| раздел | наименование | Нагрузка кол-во | Нагрузка мин. |
|  | Разминка ОРУ | Подходы  | 15 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 | 3\*153\*153\*153\*153\*153\*503\*15 | 45 мин |
|  СФП  | Упражнения для укрепления гимнастического и борцовского моста Упражнения для развития гибкости |  | 45 |
| Теория  | История спортивной борьбы в России http://wrestrus.ru/ |  | 15 |