**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 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 | 3\*18  3\*20  3\*20  3\*50  3\*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 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 | 3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*50  3\*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 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 | 3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*50  3\*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 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 | 3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*50  3\*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 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 | 3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*50  3\*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 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 | 3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*50  3\*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 |