**Тренер Ступников Д.А.**

Вид спорта: спортивная борьба (греко-римская)

Этап начальной подготовки -3 года обучения

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТДЕЛЕНИЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование упражнения** | **Дозировка** | | | | | | |
| **понедельник** | **вторник** | **среда** | **четверг** | **пятница** | **суббота** | **воскресенье** |
| Утренняя гимнастика  (ежедневно) | 30 мин | 30 мин | 30 мин | 30 мин | 30 мин | 30 мин | 30 мин |
| Кросс  (ежедневно) | 15 мин. | 15 мин. | 15мин. | 15 мин. | 15 мин. | 15 мин. | 15 мин. |
| Подтягивание на перекладине | 3/10 | 3/10 | 3/10 | 3/10 | 3/10 | 3/10 | 3/10 |
| Сгибание рук в упоре на брусьях | 3/10 | 3/10 | 3/10 | 3/10 | 3/10 | 3/10 | 3/10 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 3/15 | 3/15 | 3/15 | 3/15 | 3/15 | 3/15 | 3/15 |
| Приседания | 3/15 | 3/15 | 3/15 | 3/15 | 3/15 | 3/15 | 3/15 |
| Пресс верхний, нижний | 3/15 | 3/15 | 3/15 | 3/15 | 3/15 | 3/15 | 3/15 |
| Упражнения для укрепления мышц спины | 3/15 | 3/15 | 3/15 | 3/15 | 3/15 | 3/15 | 3/15 |
| Упражнения для развития гибкости | 10 мин. | 10 мин. | 10мин. | 10 мин. | 10 мин. | 10 мин. | 10 мин. |