**Тренер Ступников Дмитрий Алексеевич**

Вид спорта: спортивная борьба (греко-римская)

Спортивно-оздоровительный этап

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование упражнения** | **Дозировка** |
| **понедельник** | **вторник** | **среда** | **четверг** | **пятница** | **суббота** | **воскресенье** |
| Утренняя гимнастика(ежедневно) | 20 мин | 20 мин | 20 мин | 20 мин | 20 мин | 20 мин | 20 мин |
| Кросс (ежедневно) | 15 мин. | 15 мин. | 15мин. | 15 мин. | 15 мин. | 15 мин. | 15 мин. |
| Вис на перекладине | 3/30 сек. | 3/30 сек. | 3/30сек. | 3/30сек. | 3/30 сек. | 3/30сек. | 3/30 сек. |
| Стойка в упоре на брусьях | 3/20 сек. | 3/20 сек. | 3/20сек. | 3/20сек. | 3/20 сек. | 3/20сек. | 3/20 сек. |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 3/5 | 3/5 | 3/5 | 3/5 | 3/5 | 3/5 | 3/5 |
| Приседания  | 3/10 | 3/10 | 3/10 | 3/10 | 3/10 | 3/10 | 3/10 |
| Пресс верхний, нижний | 3/10 | 3/10 | 3/10 | 3/10 | 3/10 | 3/10 | 3/10 |
| Упражнения для укрепления мышц спины | 3/10 | 3/10 | 3/10 | 3/10 | 3/10 | 3/10 | 3/10 |
| Упражнения для развития гибкости | 10 мин. | 10 мин. | 10мин. | 10 мин. | 10 мин. | 10 мин. | 10 мин. |