Тренер-преподаватель: Артенян Г.Х.

Вид спорта: спортивная борьба(греко-римская)

Этап: начальное обучение, НП -1

Нагрузка: 6 часов

Онлайн-консультация или сотовая связь: 89185141774

Понедельник, среда, пятница с 15:45 до17:00

План самостоятельной работы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата  | раздел | наименование | Нагрузка кол-во | Нагрузка мин. |
| 06.04.2020 |  | 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 скакалку | 3\*153\*153\*153\*153\*15 | 30 мин |
|  |  СФП  | Упражнения для укрепления гимнастического и борцовского моста Упражнения для развития гибкости |  | 30 |
|  | Теория  | История спортивной борьбы в России http://wrestrus.ru/ |  | 15 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата  | раздел | наименование | Нагрузка кол-во | Нагрузка мин. |
| 08.04.2020 |  | 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 скакалку | 3\*153\*153\*153\*153\*15 | 30 мин |
|  |  СФП  | Упражнения для укрепления гимнастического и борцовского моста Упражнения для развития гибкости |  | 30 |
|  | Теория  | История спортивной борьбы в России http://wrestrus.ru/ |  | 15 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата  | раздел | наименование | Нагрузка кол-во | Нагрузка мин. |
| 10.04.2020 |  | 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 скакалку | 3\*153\*153\*153\*153\*15 | 30 мин |
|  |  СФП  | Упражнения для укрепления гимнастического и борцовского моста Упражнения для развития гибкости |  | 30 |
|  | Теория  | История спортивной борьбы в России http://wrestrus.ru/ |  | 15 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата  | раздел | наименование | Нагрузка кол-во | Нагрузка мин. |
| 13.04.2020 |  | 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 скакалку | 3\*153\*153\*153\*153\*15 | 30 мин |
|  |  СФП  | Упражнения для укрепления гимнастического и борцовского моста Упражнения для развития гибкости |  | 30 |
|  | Теория  | История спортивной борьбы в России http://wrestrus.ru/ |  | 15 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата  | раздел | наименование | Нагрузка кол-во | Нагрузка мин. |
| 15.04.2020 |  | 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 скакалку | 3\*153\*153\*153\*153\*15 | 30 мин |
|  |  СФП  | Упражнения для укрепления гимнастического и борцовского моста Упражнения для развития гибкости |  | 30 |
|  | Теория  | История спортивной борьбы в России http://wrestrus.ru/ |  | 15 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата  | раздел | наименование | Нагрузка кол-во | Нагрузка мин. |
| 17.04.2020 |  | 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 скакалку | 3\*153\*153\*153\*153\*15 | 30 мин |
|  |  СФП  | Упражнения для укрепления гимнастического и борцовского моста Упражнения для развития гибкости |  | 30 |
|  | Теория  | История спортивной борьбы в России http://wrestrus.ru/ |  | 15 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата  | раздел | наименование | Нагрузка кол-во | Нагрузка мин. |
| 20.04.2020 |  | 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 скакалку | 3\*153\*153\*153\*153\*15 | 30 мин |
|  |  СФП  | Упражнения для укрепления гимнастического и борцовского моста Упражнения для развития гибкости |  | 30 |
|  | Теория  | История спортивной борьбы в России http://wrestrus.ru/ |  | 15 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата  | раздел | наименование | Нагрузка кол-во | Нагрузка мин. |
| 22.04.2020 |  | 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 скакалку | 3\*153\*153\*153\*153\*15 | 30 мин |
|  |  СФП  | Упражнения для укрепления гимнастического и борцовского моста Упражнения для развития гибкости |  | 30 |
|  | Теория  | История спортивной борьбы в России http://wrestrus.ru/ |  | 15 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата  | раздел | наименование | Нагрузка кол-во | Нагрузка мин. |
| 24.04.2020 |  | 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 скакалку | 3\*153\*153\*153\*153\*15 | 30 мин |
|  |  СФП  | Упражнения для укрепления гимнастического и борцовского моста Упражнения для развития гибкости |  | 30 |
|  | Теория  | История спортивной борьбы в России http://wrestrus.ru/ |  | 15 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата  | раздел | наименование | Нагрузка кол-во | Нагрузка мин. |
| 27.04.2020 |  | 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 скакалку | 3\*153\*153\*153\*153\*15 | 30 мин |
|  |  СФП  | Упражнения для укрепления гимнастического и борцовского моста Упражнения для развития гибкости |  | 30 |
|  | Теория  | История спортивной борьбы в России http://wrestrus.ru/ |  | 15 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата  | раздел | наименование | Нагрузка кол-во | Нагрузка мин. |
| 29.04.2020 |  | 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 скакалку | 3\*153\*153\*153\*153\*15 | 30 мин |
|  |  СФП  | Упражнения для укрепления гимнастического и борцовского моста Упражнения для развития гибкости |  | 30 |
|  | Теория  | История спортивной борьбы в России http://wrestrus.ru/ |  | 15 |