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.** |
| 06.05.2020 |  | 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 | 3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*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 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 08.05.2020 |  | 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 | 3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*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 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 13.05.2020 |  | 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 | 3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*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 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 15.05.2020 |  | 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 | 3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*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. |
| 18.05.2020 |  | 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 | 3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*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 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 20.05.2020 |  | 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 | 3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*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 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 22.05.2020 |  | 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 | 3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*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 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 25.05.2020 |  | 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 | 3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*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 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 27.05.2020 |  | 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 | 3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*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. |
| 29.05.2020 |  | 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 | 3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*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 |