**Тренер-преподаватель: Артенян Г.Х.**

Вид спорта: спортивная борьба (греко-римская)

Этап: СОГ

Нагрузка: 6 часов

Онлайн-консультация или сотовая связь: 89185141774

Понедельник, среда, пятница с 15.00 до16:30

**План самостоятельной работы СОГ-1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | раздел | наименование | Нагрузка кол-во | Нагрузка мин. |
| 26.12.2020 |  | 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. |
| 28.12.2020 |  | 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. |
| 30.12.2020 |  | 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. |
| 11.01.2021 |  | 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 |

**План самостоятельной работы СОГ-2**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | раздел | наименование | Нагрузка кол-во | Нагрузка мин. |
| 25.12.2020 |  | 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. |
| 26.12.2020 |  | 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. |
| 30.12.2020 |  | 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 |