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

Вид спорта: спортивная борьба(греко-римская)

Этап: СОГ 3

Нагрузка: 6 часов

Онлайн-консультация или сотовая связь: 89185141774

Вторник, четверг, воскресенье с 13.30 до 15.00

**План самостоятельной работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата  | раздел | наименование | Нагрузка кол-во | Нагрузка мин. |
| 09.11.2021 |  | 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. |
| 11.11.2021 |  | 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. |
| 14.11.2021 |  | 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. |
| 16.11.2021 |  | 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. |
| 18.11.2021 |  | 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. |
| 21.11.2021 |  | 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. |
| 23.11.2021 |  | 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. |
| 25.11.2021 |  | 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. |
| 28.11.2021 |  | 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. |
| 30.11.2021 |  | 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 |