Тренер-преподаватель: Артенян Г.Х.

Вид спорта: спортивная борьба(греко-римская)

Этап: базового уровня сложности 3-го года обучения (БУС-3)

Нагрузка: 8 часов

Онлайн-консультация или сотовая связь: 89185141774

Понедельник, среда, пятница: 16:35 до 18.15

 суббота с 12.40 до 14.20

**План самостоятельной работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата  | раздел | наименование | Нагрузка кол-во | Нагрузка мин. |
| 29.01.2022 |  | 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. |
| 31.01.2022 |  | 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. |
| 02.02.2022 |  | 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. |
| 04.02.2022 |  | 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. |
| 05.02.2022 |  | 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. |
| 07.02.2022 |  | 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. |
| 09.02.2022 |  | 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. |
| 11.02.2022 |  | 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. |
| 12.02.2022 |  | 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. |
| 14.02.2022 |  | 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. |
| 16.02.2022 |  | 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. |
| 18.02.2022 |  | 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. |
| 21.02.2022 |  | 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. |
| 25.02.2022 |  | 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. |
| 26.02.2022 |  | 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. |
| 28.02.2022 |  | 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 |