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

Вид спорта: спортивная борьба (греко-римская)

Этап: базового уровня сложности БУС-6

Нагрузка: 10 часов

Онлайн-консультация или сотовая связь: 89185141774

Понедельник, вторник, среда, четверг, пятница с 18:25 до 20:05

**План самостоятельной работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | раздел | наименование | Нагрузка кол-во | Нагрузка мин. |
| 31.01.2022 |  | Разминка ОРУ | Подходы | 15 мин |
|  | ОФП | Силовая подготовка:  Упражнения для укрепление брюшного пресса  Упражнение для рук (отжимание в упоре лежа)  Упражнение для ног (приседание) с выпрыгиванием вверх  Прыжки через скакалку  Планка (в упоре лежа, упор на локтях)  Отжимание в стойке на руках от стены | 3\*18  3\*20  3\*20  3\*50  3\*15 | 45 мин |
|  | СФП | Упражнения для укрепления гимнастического и борцовского моста  Упражнения для развития гибкости |  | 45 |
|  | Теория | История спортивной борьбы в России  <http://wrestrus.ru/> |  | 15 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | раздел | наименование | Нагрузка кол-во | Нагрузка мин. |
| 01.02.2022 |  | 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  Планка (в упоре лежа, упор на локтях)  Отжимание в стойке на руках от стены | 3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*50  3\*15 | 45 мин |
|  | СФП | Упражнения для укрепления гимнастического и борцовского моста  Упражнения для развития гибкости |  | 45 |
|  | 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 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  3\*50  3\*15 | 45 мин |
|  | СФП | Упражнения для укрепления гимнастического и борцовского моста  Упражнения для развития гибкости |  | 45 |
|  | Теория | История спортивной борьбы в России  <http://wrestrus.ru/> |  | 15 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | раздел | наименование | Нагрузка кол-во | Нагрузка мин. |
| 03.02.2022 |  | 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  Планка (в упоре лежа, упор на локтях)  Отжимание в стойке на руках от стены | 3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*50  3\*15 | 45 мин |
|  | СФП | Упражнения для укрепления гимнастического и борцовского моста  Упражнения для развития гибкости |  | 45 |
|  | 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 пресса  Упражнение для рук (отжимание в упоре лежа)  Упражнение для ног (приседание)  Прыжки через скакалку  Планка (в упоре лежа, упор на локтях)  Отжимание в стойке на руках от стены | 3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*50  3\*15 | 45 мин |
|  | СФП | Упражнения для укрепления гимнастического и борцовского моста  Упражнения для развития гибкости |  | 45 |
|  | 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 пресса  Упражнение для рук (отжимание в упоре лежа)  Упражнение для ног (приседание)  Прыжки через скакалку  Планка (в упоре лежа, упор на локтях)  Отжимание в стойке на руках от стены | 3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*50  3\*15 | 45 мин |
|  | СФП | Упражнения для укрепления гимнастического и борцовского моста  Упражнения для развития гибкости |  | 45 |
|  | Теория | История спортивной борьбы в России  <http://wrestrus.ru/> |  | 15 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | раздел | наименование | Нагрузка кол-во | Нагрузка мин. |
| 08.02.2022 |  | 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  Планка (в упоре лежа, упор на локтях)  Отжимание в стойке на руках от стены | 3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*50  3\*15 | 45 мин |
|  | СФП | Упражнения для укрепления гимнастического и борцовского моста  Упражнения для развития гибкости |  | 45 |
|  | 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 пресса  Упражнение для рук (отжимание в упоре лежа)  Упражнение для ног (приседание)  Прыжки через скакалку  Планка (в упоре лежа, упор на локтях)  Отжимание в стойке на руках от стены | 3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*50  3\*1 | 45 мин |
|  | СФП | Упражнения для укрепления гимнастического и борцовского моста  Упражнения для развития гибкости |  | 45 |
|  | Теория | История спортивной борьбы в России  <http://wrestrus.ru/> |  | 15 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | раздел | наименование | Нагрузка кол-во | Нагрузка мин. |
| 10.02.2022 |  | 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  Планка (в упоре лежа, упор на локтях)  Отжимание в стойке на руках от стены | 3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*50  3\*15 | 45 мин |
|  | СФП | Упражнения для укрепления гимнастического и борцовского моста  Упражнения для развития гибкости | 45 | 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 пресса  Упражнение для рук (отжимание в упоре лежа)  Упражнение для ног (приседание)  Прыжки через скакалку  Планка (в упоре лежа, упор на локтях)  Отжимание в стойке на руках от стены | 3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*50  3\*15 | 45мин |
|  | СФП | Упражнения для укрепления гимнастического и борцовского моста  Упражнения для развития гибкости |  | 45 |
|  | 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 пресса  Упражнение для рук (отжимание в упоре лежа)  Упражнение для ног (приседание)  Прыжки через скакалку  Планка (в упоре лежа, упор на локтях)  Отжимание в стойке на руках от стены | 3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*50  3\*15 | 45 мин |
|  | СФП | Упражнения для укрепления гимнастического и борцовского моста  Упражнения для развития гибкости |  | 45 |
|  | Теория | История спортивной борьбы в России  <http://wrestrus.ru/> |  | 15 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | раздел | наименование | Нагрузка кол-во | Нагрузка мин. |
| 15.02.2022 |  | 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  Планка (в упоре лежа, упор на локтях)  Отжимание в стойке на руках от стены | 3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*50  3\*15 | 45 мин |
|  | СФП | Упражнения для укрепления гимнастического и борцовского моста  Упражнения для развития гибкости |  | 45 |
|  | 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 пресса  Упражнение для рук (отжимание в упоре лежа)  Упражнение для ног (приседание)  Прыжки через скакалку  Планка (в упоре лежа, упор на локтях)  Отжимание в стойке на руках от стены | 3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*50  3\*15 | 45 мин |
|  | СФП | Упражнения для укрепления гимнастического и борцовского моста  Упражнения для развития гибкости |  | 45 |
|  | Теория | История спортивной борьбы в России  <http://wrestrus.ru/> |  | 15 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | раздел | наименование | Нагрузка кол-во | Нагрузка мин. |
| 17.02.2022 |  | 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  Планка (в упоре лежа, упор на локтях)  Отжимание в стойке на руках от стены | 3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*50  3\*15 | 45 мин |
|  | СФП | Упражнения для укрепления гимнастического и борцовского моста  Упражнения для развития гибкости |  | 45 |
|  | 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 пресса  Упражнение для рук (отжимание в упоре лежа)  Упражнение для ног (приседание)  Прыжки через скакалку  Планка (в упоре лежа, упор на локтях)  Отжимание в стойке на руках от стены | 3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*50  3\*15 | 45 мин |
|  | СФП | Упражнения для укрепления гимнастического и борцовского моста  Упражнения для развития гибкости |  | 45 |
|  | 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 пресса  Упражнение для рук (отжимание в упоре лежа)  Упражнение для ног (приседание)  Прыжки через скакалку  Планка (в упоре лежа, упор на локтях)  Отжимание в стойке на руках от стены | 3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*50  3\*15 | 45 мин |
|  | СФП | Упражнения для укрепления гимнастического и борцовского моста  Упражнения для развития гибкости |  | 45 |
|  | Теория | История спортивной борьбы в России  <http://wrestrus.ru/> |  | 15 |
| Дата | раздел | наименование | Нагрузка кол-во | Нагрузка мин. |
| 22.02.2022 |  | 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  Планка (в упоре лежа, упор на локтях)  Отжимание в стойке на руках от стены | 3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*50  3\*15 | 45 мин |
|  | СФП | Упражнения для укрепления гимнастического и борцовского моста  Упражнения для развития гибкости |  | 45 |
|  | Теория | История спортивной борьбы в России  <http://wrestrus.ru/> |  | 15 |
| Дата | раздел | наименование | Нагрузка кол-во | Нагрузка мин. |
| 24.02.2022 |  | 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  Планка (в упоре лежа, упор на локтях)  Отжимание в стойке на руках от стены | 3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*50  3\*15 | 45 мин |
|  | СФП | Упражнения для укрепления гимнастического и борцовского моста  Упражнения для развития гибкости |  | 45 |
|  | 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 пресса  Упражнение для рук (отжимание в упоре лежа)  Упражнение для ног (приседание)  Прыжки через скакалку  Планка (в упоре лежа, упор на локтях)  Отжимание в стойке на руках от стены | 3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*50  3\*15 | 45 мин |
|  | СФП | Упражнения для укрепления гимнастического и борцовского моста  Упражнения для развития гибкости |  | 45 |
|  | 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 пресса  Упражнение для рук (отжимание в упоре лежа)  Упражнение для ног (приседание)  Прыжки через скакалку  Планка (в упоре лежа, упор на локтях)  Отжимание в стойке на руках от стены | 3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*15  3\*50  3\*15 | 45 мин |
|  | СФП | Упражнения для укрепления гимнастического и борцовского моста  Упражнения для развития гибкости |  | 45 |
|  | Теория | История спортивной борьбы в России  <http://wrestrus.ru/> |  | 15 |