

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 года обучения
ОТДЕЛЕНИЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ**

Наименование упражнений	Дозировка						
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
Утренняя гимнастика ОРУ	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин
Бег (медленный)	15 мин.	15 мин.	15мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Вис на перекладине	3/30 сек.	3/30 сек.	3/30сек.	3/30сек.	3/30 сек.	3/30сек.	3/30 сек.
Стойка в упоре на спинках двух стульев	3/20 сек.	3/20 сек.	3/20сек.	3/20сек.	3/20 сек.	3/20сек.	3/20 сек.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	3/5	3/5	3/5	3/5	3/5	3/5	3/5
Приседания	3/10	3/10	3/10	3/10	3/10	3/10	3/10
Пресс	3/10	3/10	3/10	3/10	3/10	3/10	3/10
Упражнения для укрепления мышц спины (лодочка)	3/10	3/10	3/10	3/10	3/10	3/10	3/10
Упражнения для развития гибкости (раскачивание и забегания на борцовском мосту)	10 мин.	10 мин.	10мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 2-3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
ОТДЕЛЕНИЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ

Тренер: Бокланов М.И.

№ п/п	День недели	Содержание	Дозировка
1.	понедельник	Комплекс ОРУ: ОФП: 1. скакалка 2. приседание + выпрыгивание из низкого приседа (8-10 раз x 4 подхода) 3. отжимание от пола (25 раз x 5 подходов) 4. планка (1 мин. x 5 подходов) СФП: 1. забегаания на борцовском мосту (10 раз x 4 подхода) 2. имитация подворота (бросок через бедро) 3. растяжка	10 мин 10 мин. 10 мин. 15 мин. 5 мин. 15 мин. 15 мин. 10 мин. Итого: 90 мин
2.	вторник	Комплекс ОРУ: ОФП: 1. пресс (сгибание-разгибание туловища) (50 раз x 6 подходов.) 2. берпи (из упора лежа, прыжком в упор присев, выпрыгивание в верх) (20 раз x 5 подходов) 3. бицепс (сгибание-разгибание рук с отягощением) СФП: 1. покачивания на борцовском мосту 2. растяжка Теоретическая подготовка: Изучить тему « Анти-допинг »	10 мин 20 мин 15 мин. 15 мин. 15 мин. 5 мин. 10 мин. Итого: 90 мин
3.	четверг	Комплекс ОРУ: 1. кросс. СФП: 1. имитация подворота (бросок вертушкой) 2. забегаания в упоре лежа (приставными шагами, со сменой направлений) 3. растяжка	10 мин 40 мин. 15 мин. 15 мин. 10 мин Итого: 90 мин