

План  
самостоятельной работы тренировочной группы по Греко-Римской борьбе  
Этап (период) обучения: БУ - 6  
Тренер: Цымдянкин Иван Петрович

№ п/п	Дата проведения	Содержание	Дозировка
1.	22.09.2021	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. забегания на борцовском мосту(10 раз x4 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.	23.09.2021	Комплекс ОРУ: ОФП: 1. пресс(сгибание-разгибание туловища) (50 раз x 5 подходов.) 2. берпи(из упора лежа, прыжком в упор присев, выпрыгивание в верх)(20раз x5 подходов) 3. бицепс (сгибание-разгибание рук с отягощением) СФП: 1. покачивания на борцовском мосту(с переброской ног) 2. работа с резиновым жгутом 3. отжимания от пола (с перекатом на правую, левую руку) 4. растяжка	10 мин 15 мин 15 мин. 15 мин. 10 мин. 15 мин. 10 мин. 5 мин. Итого: 90 мин
3.	24.09.2021	Комплекс ОРУ: ОФП: 1. скакалка (прыжки со сменой темпа) 2. толчек гантели(отягощения) от груди (попеременно)(40 раз x 5 подх.) 3. пресс с поднятием ног (10 раз x 5 под.) СФП: 1. работа с резиновым жгутом Теоретическая подготовка: Просмотр видеоматериалов(самоанализ).	10 мин  15 мин. 20 мин. 15 мин.  20 мин. . . 10мин.  Итого: 90 мин
4	27.09.2021	Комплекс ОРУ: 1. Вращение отягощения (двумя руками вокруг головы)  СФП: 1. имитация подворота (бросок вертушкой) 2. забегания в упоре лежа(приставными шагами, со сменой направлений) 3. отжимания от скамьи (40 раз x 5 подх.) 4. растяжка	10 мин 20 мин.   15 мин. 15 мин. 20 мин 10 мин. Итого: 90 мин

5.	28.09.2021	<p>Комплекс ОРУ:</p> <p>ОФП:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. скакалка</li> <li>2. приседание + выпрыгивание из низкого приседа (8-10 раз x 6 подходов)</li> <li>3. отжимание от скамьи (40 раз x 5 подходов)</li> <li>4. планка боковая (1 мин. x 5 подходов)</li> </ol> <p>СФП:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. забегания на борцовском мосту (10 раз x 4 подхода)</li> <li>2. имитация подворота (бросок через бедро)</li> <li>3. растяжка</li> </ol>	<p>10 мин</p> <p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>Итого: 90 мин</p>
6.	29.09.2021	<p>Комплекс ОРУ:</p> <p>ОФП:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. пресс (сгибание-разгибание туловища) (50 раз x 5 подходов.)</li> <li>2. берпи (из упора лежа, прыжком в упор присев, выпрыгивание в верх) (20 раз x 5 подходов)</li> <li>3. бицепс (сгибание-разгибание рук с отягощением)</li> </ol> <p>СФП:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. покачивания на борцовском мосту (с переброской ног)</li> <li>2. работа с резиновым жгутом</li> <li>3. отжимания от пола (с перекатом на правую, левую руку) 200 раз</li> <li>4. растяжка</li> </ol>	<p>10 мин</p> <p>15 мин</p> <p>15 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>Итого: 90 мин</p>
7.	30.09.2021	<p>Комплекс ОРУ:</p> <p>ОФП:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. скакалка (прыжки со сменой темпа)</li> <li>2. толчек гантели (отягощения) от груди (попеременно) (40 раз x 5 подх.)</li> <li>3. пресс с поднятием ног (15 раз x 5 под.)</li> </ol> <p>СФП:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. работа с резиновым жгутом</li> </ol> <p>Теоретическая подготовка: Просмотр видеоматериалов (самоанализ).</p>	<p>10 мин</p> <p>15 мин.</p> <p>20 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>20 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>Итого: 90 мин</p>
8.	01.10.2021	<p>Комплекс ОРУ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вращение отягощения (двумя руками вокруг головы)</li> </ol> <p>СФП:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. имитация подворота (бросок вертушкой)</li> <li>2. забегания в упоре лежа (приставными шагами, со сменой направлений)</li> <li>3. отжимания разными хватами (40 раз x 5 подх.)</li> <li>4. растяжка</li> </ol>	<p>10 мин</p> <p>20 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>20 мин</p> <p>10 мин.</p> <p>Итого: 90 мин</p>

9.	4.10.2021	<p>Комплекс ОРУ:</p> <p>ОФП:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. скакалка</li> <li>2. приседание + выпрыгивание из низкого приседа (8-10 раз x 6 подходов)</li> <li>3. отжимание от пола (25 раз x 8 подходов)</li> <li>4. планка (1 мин. x 5 подходов)</li> </ol> <p>СФП:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. забегания на борцовском мосту (10 раз x 6 подходов)</li> <li>2. имитация подворота (бросок через бедро)</li> <li>3. растяжка</li> </ol>	<p>10 мин</p> <p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>Итого: 90 мин</p>
10.	05.10.2021	<p>Комплекс ОРУ:</p> <p>ОФП:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. пресс (сгибание-разгибание туловища) (50 раз x 5 подходов.)</li> <li>2. берпи (из упора лежа, прыжком в упор присев, выпрыгивание в верх) (20 раз x 5 подходов)</li> <li>3. бицепс (сгибание-разгибание рук с отягощением)</li> </ol> <p>СФП:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. покачивания на борцовском мосту (с переброской ног)</li> <li>2. работа с резиновым жгутом</li> <li>3. отжимания от пола (с перекатом на правую, левую руку)</li> <li>4. растяжка</li> </ol>	<p>10 мин</p> <p>15 мин</p> <p>15 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>Итого: 90 мин</p>
11.	06.10.2021	<p>Комплекс ОРУ:</p> <p>ОФП:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. скакалка (прыжки со сменой темпа)</li> <li>2. толчек гантели (отягощения) от груди (попеременно) (40 раз x 5 подх.)</li> <li>3. пресс с поднятием ног (10 раз x 5 под.)</li> </ol> <p>СФП:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. работа с резиновым жгутом</li> </ol> <p>Теоретическая подготовка: Просмотр видеоматериалов (самоанализ).</p>	<p>10 мин</p> <p>15 мин.</p> <p>20 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>20 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>Итого: 90 мин</p>
12.	07.10.2021	<p>Комплекс ОРУ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вращение отягощения (двумя руками вокруг головы)</li> </ol> <p>СФП:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. имитация подворота (бросок вертушкой)</li> <li>2. забегания в упоре лежа (приставными шагами, со сменой направлений)</li> <li>3. отжимания от скамьи (40 раз x 5 подх.)</li> <li>4. растяжка</li> </ol>	<p>10 мин</p> <p>20 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>20 мин</p> <p>10 мин.</p> <p>Итого: 90 мин</p>

13.	08.10.2021	<p>Комплекс ОРУ:</p> <p>ОФП:</p> <p>1. скакалка</p> <p>2. приседание + выпрыгивание из низкого приседа (8-10 раз x 6 подходов)</p> <p>3. отжимание от пола, ноги на стуле (25 раз x 8 подходов)</p> <p>4. планка боковая (1 мин. x 5 подходов)</p> <p>СФП:</p> <p>1. забегания на борцовском мосту(10 раз x 6 подходов)</p> <p>2. имитация подворота (бросок прогибом)</p> <p>3. растяжка</p>	<p>10 мин</p> <p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>Итого: 90 мин</p>
14.	11.10.2021	<p>Комплекс ОРУ:</p> <p>ОФП:</p> <p>1. пресс(сгибание-разгибание туловища) (50 раз x 5 подходов.)</p> <p>2. берпи(из упора лежа, прыжком в упор присев, выпрыгивание в верх)(20 раз x 5 подходов)</p> <p>3. трицепс (сгибание-разгибание рук с отягощением)</p> <p>СФП:</p> <p>1. покачивания на борцовском мосту(с переброской ног)</p> <p>2. работа с резиновым жгутом</p> <p>3. отжимания от пола (с перекатом на правую, левую руку)</p> <p>4. растяжка</p>	<p>10 мин</p> <p>15 мин</p> <p>15 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>Итого: 90 мин</p>
15	12.10.2021	<p>Комплекс ОРУ:</p> <p>ОФП:</p> <p>1. скакалка</p> <p>2. приседание + выпрыгивание из низкого приседа (8-10 раз x 4 подходов)</p> <p>3. отжимание от пола (25 раз x 5 подходов)</p> <p>4. планка (1 мин. x 5 подходов)</p> <p>СФП:</p> <p>1. забегания на борцовском мосту(10 раз x 4 подхода)</p> <p>2. имитация подворота (бросок через бедро)</p> <p>3. растяжка</p>	<p>10 мин</p> <p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>Итого: 90 мин</p>
16	13.10.2021	<p>Комплекс ОРУ:</p> <p>ОФП:</p> <p>1. пресс(сгибание-разгибание туловища) (50 раз x 5 подходов.)</p> <p>2. берпи(из упора лежа, прыжком в упор присев, выпрыгивание в верх)(20 раз x 5 подходов)</p> <p>3. бицепс (сгибание-разгибание рук с отягощением)</p> <p>СФП:</p> <p>1. покачивания на борцовском мосту(с переброской ног)</p> <p>2. работа с резиновым жгутом</p> <p>3. отжимания от пола (с перекатом на правую, левую руку)</p> <p>4. растяжка</p>	<p>10 мин</p> <p>15 мин</p> <p>15 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>Итого: 90 мин</p>

17	14.10.2021	<p>Комплекс ОРУ:</p> <p>ОФП:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. скакалка (прыжки со сменой темпа)</li> <li>2. толчек гантели(отягощения) от груди (попеременно)(40 раз x 5 подх.)</li> <li>3. пресс с поднятием ног (10 раз x 5 под.)</li> </ol> <p>СФП:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. работа с резиновым жгутом</li> </ol> <p>Теоретическая подготовка: Просмотр видеоматериалов(самоанализ).</p>	<p>10 мин</p> <p>15 мин.</p> <p>20 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>20 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>Итого: 90 мин</p>
18	15.10.2021	<p>Комплекс ОРУ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вращение отягощения (двумя руками вокруг головы)</li> </ol> <p>СФП:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. имитация подворота (бросок вертушкой)</li> <li>2. забегания в упоре лежа(приставными шагами,со сменой направлений)</li> <li>3. отжимания от скамьи (40 раз x 5 подх.)</li> <li>4. растяжка</li> </ol>	<p>10 мин</p> <p>20 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>20 мин</p> <p>10 мин.</p> <p>Итого: 90 мин</p>
19	18.10.2021	<p>Комплекс ОРУ:</p> <p>ОФП:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. скакалка</li> <li>2. приседание + выпрыгивание из низкого приседа (8-10 раз x 6 подхода)</li> <li>3. отжимание от скамьи (40 раз x 5 подходов)</li> <li>4. планка боковая (1 мин. x 5 подходов)</li> </ol> <p>СФП:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. забегания на борцовском мосту(10 раз x 4 подхода)</li> <li>2. имитация подворота (бросок через бедро)</li> <li>3. растяжка</li> </ol>	<p>10 мин</p> <p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>Итого: 90 мин</p>
20	19.10.2021	<p>Комплекс ОРУ:</p> <p>ОФП:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. пресс(сгибание-разгибание туловища) (50 раз x 5 подходов.)</li> <li>2. берпи(из упора лежа,прыжком в упор присев,выпрыгивание в верх)(20раз x 5 подходов)</li> <li>3. бицепс (сгибание-разгибание рук с отягощением)</li> </ol> <p>СФП:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. покачивания на борцовском мосту(с переброской ног)</li> <li>2. работа с резиновым жгутом</li> <li>3. отжимания от пола (с перекатом на правую,левую руку)200раз</li> <li>4. растяжка</li> </ol>	<p>10 мин</p> <p>15 мин</p> <p>15 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>Итого: 90 мин</p>

21	20.10.2021	<p>Комплекс ОРУ:  ОФП:  1. скакалка (прыжки со сменой темпа)  2. толчек гантели(отягощения) от груди (попеременно)(40 раз x 5 подх.)  3. пресс с поднятием ног (15 раз x 5 под.)  СФП:  1. работа с резиновым жгутом  Теоретическая подготовка:  Просмотр видеоматериалов(самоанализ).</p>	<p>10 мин  15 мин.  20 мин.  15 мин.  20 мин.  .  10мин.  Итого: 90 мин</p>
22	21.10.2021	<p>Комплекс ОРУ:  1. Вращение отягощения (двумя руками вокруг головы)  СФП:  1. имитация подворота (бросок вертушкой)  2. забегания в упоре лежа(приставными шагами, со сменой направлений)  3. отжимания разными хватами (40 раз x 5 подх.)  4. растяжка</p>	<p>10 мин  20 мин.  15 мин.  15 мин.  20 мин  10 мин.  Итого: 90 мин</p>