

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН САМОПОДГОТОВКИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ЭНП
ОТДЕЛЕНИЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ**

Наименование упражнения	Дозировка						
	понедел ьник	вторни к	среда	четверг	пятница	суббота	воскресен ье
Утренняя гимнастика (ежедневно)	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин
Кросс (по возможности) (ежедневно)	15 мин.	15 мин.	15мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Вис на перекладине	3/60 сек.	3/60 сек.	3/60сек.	3/60сек.	3/60 сек.	3/60сек.	3/60 сек.
Стойка в упоре на брусьях	3/30 сек.	3/30 сек.	3/30сек.	3/30сек.	3/30 сек.	3/30сек.	3/30 сек.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	3/10	3/10	3/10	3/10	3/10	3/10	3/10
Приседания	3/10	3/10	3/10	3/10	3/10	3/10	3/10
Пресс верхний, нижний	3/10	3/10	3/10	3/10	3/10	3/10	3/10
Упражнения для укрепления мышц спины	3/10	3/10	3/10	3/10	3/10	3/10	3/10
Упражнения для развития гибкости	10 мин.	10 мин.	10мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН САМОПОДГОТОВКИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОЭ4/3
ОТДЕЛЕНИЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ**

Наименование упражнения	Дозировка						
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
Утренняя гимнастика (ежедневно)	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин
Кросс (по возможности) (ежедневно)	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 брусьях	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 верхний, нижний	3/10	3/10	3/10	3/10	3/10	3/10	3/10
Упражнения для укрепления мышц спины	3/10	3/10	3/10	3/10	3/10	3/10	3/10
Упражнения для развития гибкости	10 мин.	10 мин.	10мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН САМОПОДГОТОВКИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОЭ и ЭНП
ОТДЕЛЕНИЯ ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА**

Наименование упражнения	Описание	Дозировка
Разминка: общеразвивающие упражнения ОРУ		5 минут
Стоя. Перекат с пятки на носки		3x20 раз
Стоя. Подъем бедра одной ноги	Подъем бедра одной ноги до прямого угла	3x10 раз
Стоя. «Захлест» голени	Сгибание ноги в коленном суставе до касания пяткой ягодицы. Выполняем каждой ногой	3x15 раз
Лежа на животе. Подъем корпуса со сведением лопаток	Руки согнутые в локтях под 90 градусов держим на уровне плеч	3x12 раз
Приседания с мячом	1)Мяч зажимаем между коленями 2) Мяч поднимаем вперед на вытянутых руках 3)Мяч поднимаем вверх над головой	3x12 раз
Разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	Можно стоя на коленях	3x10 раз
Стоя . Руки на поясе. Выпады вперед	Выполняются поочередно каждой ногой	3x12 раз
Планка на прямых руках	Следить за положением тела (без прогиба в пояснице и задирания грудного отдела позвоночника)	3x25 секунд
Ягодичный мостик с мячом	1)Мяч зажат между ног 2)Поднимаем мяч вверх –за голову	2x15 раз
Прыжки со скакалкой (по возможности) или без скакалки на 2 ногах		2x50 раз

Паузы отдыха между подходами -1 минута.

Паузы отдыха между упражнениями - 3 минуты.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 675613405236052473558120196554647132132274049222

Владелец Танашев Радик Владимирович

Действителен с 19.12.2023 по 18.12.2024