

МУНИЦИПАЛЬНАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА п. САНГАР»

Рассмотрение на заседании.
Педагогического совета
Протокол № 3
От «07» 07 2024 г.



Утверждаю:
Директор «ДЮСШ п. Сангар»
Кузнецко А.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СЕКЦИИ

«МАС-РЕСТЛИНГУ»

Для учебно-тренировочных групп
9 часов (УТГ 1 год обучения)

Срок реализации программы 1 год
Возраст обучающихся 10-18 лет

Рабочую программу разработал
Тренер-преподаватель
По мас-рестлингу Никифоров К.К.

п. Сангар, 2024 г

№ п/п	Кол-во часов	Тема тренировки	Ход тренировки	Дата
Сентябрь, 2023г.				
1		Набор детей	- встречи - беседы - изготовление личных карточек новобранцев	
2		Собрание детей	- разделение на группы - инструктаж по ТБ - знакомства с планом на учебный год	
3		Собрание родителей	- Выдача перечней документов, требуемых для зачисления детей на тренировочный год - знакомства с планом на учебный год	
4		Общая физическая подготовка	- прыжковые упражнения - отжимание - пресс - подтягивание	
5		Кроссовая подготовка	- бег на природе с рывками препятствиями	
6		Воспитание силы рук и выносливость хвата мизинца пальца	- подтягивание на выносливость - разводка гантели - жим лежа - вис на перекладине	
7		Укрепление мышц спины. Совершенствование техники. Воспитание спец. выносливости хвата	Разминка. Отжимание, Становая тяга Гиперэкстензия, Отработка приёмов Упражнения на цепкость пальцев, вис на перекладине	
8		Воспитание скоростно-силовых качеств. Воспитание силы тяги. Воспитание спец. выносливости хвата	Разминка. Прыжки вверх, становая тяга, жим лежа, Пресс, Отработка приёмов, Упражнения на цепкость пальцев. Вис на перекладине	
9		Укрепление мышц спины. Совершенствование техники	Разминка. Отжимание, бочная тяга, разводка гантелей, Гиперэкстензия, Отработка приёмов, растягивание	
10		Укрепление мышц плеча, рук, ног. Воспитание гибкости. Воспитание спец. выносливости хвата	Разминка. Приседание со штангой, Прыжки со штангой на плечах, упражнения для икроножных мышц со штангой на плечах; Отработка приёмов. Вис на перекладине, растягивание	
11		Кроссовая подготовка	- бег на природе с рывками препятствиями	
12		Воспитание скоростно-силовых качеств. Воспитание силы тяги. Воспитание спец. выносливости хвата	Разминка. Прыжки вверх, становая тяга, жим лежа, Пресс, Отработка приёмов, Упражнения на цепкость пальцев. Вис на перекладине	
13		Укрепление мышц спины. Совершенствование техники	Разминка. Отжимание, бочная тяга, разводка гантелей, Гиперэкстензия, Отработка приёмов, растягивание	
14		Укрепление мышц плеча, рук, ног. Воспитание гибкости. Воспитание спец. выносливости хвата	Разминка. Приседание со штангой, Прыжки со штангой на плечах; упражнения для икроножных мышц со штангой на плечах; Отработка приёмов, Вис на перекладине, растягивание	
15		Нервовый день	- бег, - разминка, - игра футбол	
16		Общая физическая подготовка	- прыжковые упражнения - отжимание - пресс - подтягивание	
17		Воспитание скоростно-силовых качеств. Воспитание силы тяги. Воспитание спец. выносливости хвата	Разминка. Прыжки вверх, становая тяга, жим лежа, Пресс, Отработка приёмов, Упражнения на цепкость пальцев. Вис на перекладине	
18		Укрепление мышц спины. Совершенствование техники	Разминка. Отжимание, бочная тяга, разводка гантелей, Гиперэкстензия, Отработка приёмов, растягивание	
19		Укрепление мышц плеча, рук, ног. Воспитание гибкости. Воспитание спец. выносливости хвата	Разминка. Приседание со штангой, Прыжки со штангой на плечах; упражнения для икроножных мышц со штангой на плечах; Отработка приёмов. Вис на перекладине, растягивание	
20		Воспитание скоростно-силовых качеств. Воспитание силы тяги. Воспитание спец. выносливости хвата	Разминка. Прыжки вверх, становая тяга, жим лежа, Пресс, Отработка приёмов, Упражнения на цепкость пальцев. Вис на перекладине	

21	Укрепление мышц спины. Совершенствование техники.	Разминка. Отжимание, блочная тяга, разводка гантелей, Гиперэкстензия, Отработка приёмов, растягивание
22	Укрепление мышц плеча, рук, ног. Воспитание гибкости. Воспитание спец. выносливости хвата.	Разминка. Приседание со штангой, Присяды со штангой на плечах, упражнения для икроножных мышц со штангой на плечах, Отработка приёмов, Вис на перекладине, растягивание
23	Воспитание скоростно-силовых качеств. Воспитание силы тяги. Воспитание спец. выносливости хвата.	Разминка. Присяды вверх, становая тяга, жим лежа, Пресс, Отработка приёмов, Упражнения на цепкость пальцев, Вис на перекладине
24	Укрепление мышц спины. Совершенствование техники.	Разминка. Отжимание, блочная тяга, разводка гантелей, Гиперэкстензия, Отработка приёмов, растягивание
25	Укрепление мышц плеча, рук, ног. Воспитание гибкости. Воспитание спец. выносливости хвата.	Разминка. Приседание со штангой, Присяды со штангой на плечах, упражнения для икроножных мышц со штангой на плечах, Отработка приёмов, Вис на перекладине, растягивание
26	Кроссовая подготовка	- бег на природе с разными препятствиями
Октябрь, 2023г.		
27	Воспитание силы тяги	Разминка, отжимание, качка гантелями, становая тяга, упражнения с гантелями, отработка приёмов, растягивание, вис на перекладине
28	Укрепление мышц рук. Совершенствование техники.	Разминка, подтягивание - 7 - 10 раз 3-4 подхода, Пресс - 15 - 20 раз 5 подходов; учебно - тренировочные схватки - 3 - 4 раза; растягивание
29	Воспитание скоростно-силовых качеств. Воспитание силы тяги. Воспитание спец. выносливости хвата.	Разминка. Присяды вверх, Блок - тяга. Подъём штанги на грудь, Пресс, Отработка приёмов, Упражнения на цепкость пальцев, Вис на перекладине
30	Укрепление мышц спины. Совершенствование техники. Воспитание спец. выносливости хвата.	Разминка. Отжимание, Становая тяга Гиперэкстензия, Отработка приёмов. Упражнения на цепкость пальцев, вис на перекладине
31	Укрепление мышц плеча, рук, ног. Воспитание гибкости. Воспитание спец. выносливости хвата.	Разминка. Присяды вверх, Отжимание на брусьях. Качка гантелями, Жим лежа, Тутум эргом. Отработка приёмов, Вис на перекладине
32	Воспитание скоростно-силовых качеств. Воспитание силы тяги. Воспитание спец. выносливости хвата.	Разминка. Присяды вверх, Блок - тяга на выносливость, Подъём на грудь, Пресс. Отработка приёмов, Упражнения на цепкость пальцев, Вис на перекладине
33	Аэробическая подготовка. Улучшение функционального состояния	Разминка Крутовая тренировка - отжимание на брусьях - Блок - тяга - Верхняя тяга - Рыцарь тигра двумя руками - приседание со штангой - становая тяга - тяга руками - пресс - жим штанги - гиперэкстензия - отработка техники растягивание
34	Воспитание скоростно-силовых качеств. Воспитание силы тяги. Воспитание спец. выносливости хвата.	Разминка. Присяды вверх, Блок - тяга. Подъём штанги на грудь, Пресс, тутум эргом. Отработка приёмов, Упражнения на цепкость пальцев, вис на перекладине
35	Укрепление мышц спины. Совершенствование техники. Воспитание спец. выносливости хвата.	Разминка. Отжимание. Становая тяга, Гиперэкстензия, Отработка приёмов, Упражнения на цепкость пальцев, Вис на перекладине
36	Укрепление мышц плеча, рук, ног. Воспитание гибкости. Воспитание спец. выносливости хвата.	Разминка. Присяды вверх, Отжимание на брусьях. Качка гантелями. Жим лежа. Тутум эргом. Отработка приёмов, Вис на перекладине

37	Воспитание скоростно-силовых качеств. Воспитание силы тяги. Воспитание спец. выносливости мата	Разминка Прыжки вверх, Блок – тяга на выносливость, Подъем на грудь, Пресс, Отработка приемов, Упражнения на цепкость пальцев, Вис на перекладине	
38	Атлетическая подготовка. Улучшение функционального состояния	Разминка Круговая тренировка - отжимание на брусьях - Блок – тяга - Верхняя тяга - Рывки гири двумя руками - приседание со штангой - становая тяга - тяга руками - пресс - жим штанги - гиперэкстензия - отработка техники растягивание	
39	Воспитание силы тяги, совершенствование приемов	Разминка в тире, бег на месте с высоко подниманием бедра – 15 секунд, прыжки на месте с высоко подниманием бедра – 15 секунд, отжимание – 10 раз, пресс – 10 раз, подтягивание, упражнения с гирями – штиль влево и вправо, блок – тяга, тугум эрзир, отработка приемов, упражнения на цепкость пальцев, вис на перекладине, растягивание	
40	Воспитание силы ног, плеч, тяги, совершенствование приемов	Разминка, жим лежа, становая тяга, жим ногами, Гиперэкстензия, отработка техники, вис на перекладине, растягивание	
41	Укрепление мышц плеча, рук. Воспитание спец. Выносливости мата	Разминка, прыжки вверх, подтягивание – лестница, качка гантелями, качка гантелями (круговые вращения в плечевом суставе) 6-10 раз вперед, назад по 4 подхода, пресс 15-20 раз по 5 подходов, жим лежа, отработка приемов, вис на перекладине, упражнения на расслабление	
42	Воспитание силы ног, силы тяги	Разминка, подтягивание – лесенка, гиперэкстензия, 15-20 раз 5 подходов, приседание со штангой – вес индивидуальный, блочная тяга – вес индивидуальный, упражнения на цепкость пальцев с грифом штанги, вис на перекладине, упражнения на растягивание	
43	Воспитание силы ног, совершенствование техники мах – рестлинга	Разминка, бег на месте с высоко подниманием бедра – 15 секунд, прыжки на месте с высоко подниманием колени – 15 секунд, отжимание – 10 раз, пресс – 10 раз, жим ногами, отжимание, тугум эрзир, отработка приемов, вис на перекладине, растягивание	
44	Улучшение функционального состояния, совершенствование приемов	Разминка, Блок – тяга на выносливость, ГПЦ Отработка приемов, растягивание	
45	Воспитание силы ног, плеч, тяги, совершенствование приемов	Разминка, Жим ногами, Становая тяга, Отжимание, Прыжки вверх, Отработка техники	
46	Укрепление мышц плеча, рук. Воспитание спец. Выносливости мата	Разминка Укрепление для крепкожных мышц Отжимание на брусьях В наклоне тяга гантели одной рукой с поворотом туловища Подтягивание прямыми руками с гантелями вперед Сгибание рук в лучезапястном суставе со штангой Сед в паре на удержание (без сильного шапора 60-80%) Легкий бег, упражнения на расслабление	
47	Атлетическая подготовка. Улучшение функционального состояния	Разминка Круговая тренировка - отжимание на брусьях - Блок – тяга - Верхняя тяга - Рывки гири двумя руками - приседание со штангой	

				<ul style="list-style-type: none"> - становая тяга - тяга руками - пресс - жим штанги - гиперэкстензия - отработка техники Растягивание	
48		Контрольные схватки		Разминка Контрольные схватки – 4-6 схваток растягивание	
49		Укрепление мышц спины Совершенствование техники		Бег, ОРУ, ОФП Становая тяга Низкая блок-тяга Гиперэкстензия совершенствование приемов мис-рестлинга Игра Мини-футбол Легкий бег, упражнения на расслабление	
50		Улучшение состояния, приёмов	функционального совершенствование	Разминка Блок – тяга на выносливость Отработка приёмов растягивание	
51		Атлетическая подготовка Улучшение состояния	функционального совершенствование	Разминка Круговая тренировка - отжимание на брусьях - Блок – тяга - Верхняя тяга - Рывки гири двумя руками - приседание со штангой - становая тяга - тяга руками - пресс - жим штанги - гиперэкстензия - отработка техники растягивание	
52		Контрольные схватки		Разминка Контрольные схватки – 4-6 схваток растягивание	
Ноябрь, 2023 г.					
53		Улучшение состояния, приёмов	функционального совершенствование	Разминка Блок – тяга на выносливость Отработка приёмов растягивание	
54		Воспитание силы ног, плеч, тяги, совершенствование приёмов		Разминка Жим ногами Становая тяга Отжимание Прыжки вверх Отработка техники	
55		Укрепление мышц плеча, рук. Послегагие спл. хватки	Выносливости	Разминка Упражнения для зрелых мышц Отжимание на брусьях В наклоне тяга гантели одной рукой с поворотом туловища Поднимание прямых рук с гантелями вперед Сгибание рук в лучезапястном суставе со штангой Сед в парах на удержание (без сильного напора 60-80%) Легкий бег, упражнения на расслабление	
56		Атлетическая подготовка Улучшение состояния	функционального совершенствование	Разминка Круговая тренировка - отжимание на брусьях - Блок – тяга - Верхняя тяга - Рывки гири двумя руками - приседание со штангой - становая тяга - тяга руками - пресс	

				<ul style="list-style-type: none"> - жим ногами - гиперэкстензия - отработка техники растягивание 	
57		Контрольные схватки		Разминка Контрольные схватки – 4-6 схваток растягивание	
58		Улучшение состояния, приемов	функционального совершенствование	Разминка Блок – тяга на выносливость Отработка приемов растягивание	
59		Укрепление мышц спины. Совершенствование техники		Бег, ОРУ, ОФП Становая тяга Низкая блок-тяги Гиперэкстензия совершенствование приемов мис-регистра Игры Мини-футбол Легкий бег, упражнения на расслабление	
60		Улучшение состояния, приемов	функционального совершенствование	Разминка Блок – тяга на выносливость Отработка приемов растягивание	
61		Атлетическая подготовка. Улучшение состояния	функционального	Разминка Круговая тренировка - отжимание на брусьях - Блок – тяга - Верхняя тяга - Рывки гири двумя руками - приседание со штангой - становая тяга - тяга руками - пресс - жим ногами - гиперэкстензия - отработка техники растягивание	
62		Контрольные схватки		Разминка Контрольные схватки – 4-6 схваток растягивание	
63		Улучшение состояния, приемов	функционального совершенствование	Разминка Блок – тяга на выносливость Отработка приемов растягивание	
64		Посиление силы ног, плеч, тяги, совершенствование приемов		Разминка Жим ногами Становая тяга Отжимание Прыжки вверх Отработка техники	
65		Укрепление мышц плеча, рук. Воспитание спец. выносливости плеча		Разминка Упражнения для икроножных мышц Отжимание на брусьях В наклоне тяга гантелями одной рукой с поворотом туловища Поднимание прямых рук с гантелями вперед Сгибание рук в лучезпястном суставе со штангой Сед в парах на удержание (без сильного напора 60-80%) Легкий бег, упражнения на расслабление	
66		Атлетическая подготовка. Улучшение состояния	функционального	Разминка Круговая тренировка - отжимание на брусьях - Блок – тяга - Верхняя тяга - Рывки гири двумя руками - приседание со штангой - становая тяга - тяга руками - пресс	

			- жим штанги - гиперэкстензия - отработка техники Растягивание	
67		Контрольные скатки	Разминка Контрольные скатки – 4-6 скаток растягивание	
68		Воспитание скоростных и силовых качеств	Разминка Повторный бег из разных положений Рывком подъем штанги на грудь. Отработка приемов	
69		Воспитание специальных силовых качеств	Разминка Блочная тяга, становая тяга, мас – отработка техники, растягивание	
70		ОФП, воспитание скоростных качеств	Повторный бег на 20 метров, отжимание, пресс, прыжки вверх, подтягивание, отжимание на брусьях, рывком подъем штанги на грудь, мас – отработка техники.	
71		Воспитание специальных силовых качеств	Разминка, жим штанги, приседание со штангой, мас – отработка техники, растягивание	
72		Воспитание силы ног Воспитание крепкого хвата	Бег, ОРУ, ОФП Приседание на одной ноге, упражнения для икроножных мышц, подтягивание, разводка гантелями, жим ногами. Упражнения для хвата Легкий бег	
73		Воспитание специальных силовых качеств	Разминка Блочная тяга, становая тяга, мас – отработка техники, растягивание	
74		ОФП, воспитание скоростных качеств	Повторный бег на 20 метров, отжимание, пресс, прыжки вверх, подтягивание, отжимание на брусьях, рывком подъем штанги на грудь, мас – отработка техники.	
75		Воспитание специальных силовых качеств	Разминка, жим штанги, приседание со штангой, мас – отработка техники, растягивание	
76		Кроссовая подготовка, ОФП, воспитание скоростных качеств	Кросс 20 минут, челночный бег, отжимание, пресс, прыжки вверх, подтягивание, отжимание на брусьях, рывки гиря двумя руками до уровня плеч, мас – отработка техники.	
77		Воспитание силы ног Воспитание крепкого хвата	Бег, ОРУ, ОФП Приседание на одной ноге, упражнения для икроножных мышц, подтягивание, разводка гантелями, жим ногами. Упражнения для хвата Легкий бег	
78		Воспитание специальных силовых качеств	Разминка Блочная тяга, становая тяга, мас – отработка техники, растягивание	
Декабрь 2023г.				
79		ОФП, воспитание скоростных качеств	Повторный бег на 20 метров, отжимание, пресс, прыжки вверх, подтягивание, отжимание на брусьях, рывком подъем штанги на грудь, мас – отработка техники.	
80		Воспитание специальных силовых качеств	Разминка, жим штанги, приседание со штангой, мас – отработка техники, растягивание	
81		Кроссовая подготовка, ОФП, воспитание скоростных качеств	Кросс 20 минут, челночный бег, отжимание, пресс, прыжки вверх, подтягивание, отжимание на брусьях, рывки гиря двумя руками до уровня плеч, мас – отработка техники.	
82		Воспитание силы ног Воспитание крепкого хвата	Бег, ОРУ, ОФП Приседание на одной ноге, упражнения для икроножных мышц, подтягивание, разводка гантелями, жим ногами. Упражнения для хвата Легкий бег	
83		Воспитание специальных силовых качеств	Разминка Блочная тяга, становая тяга, мас – отработка техники, растягивание	
84		ОФП, воспитание скоростных качеств	Повторный бег на 20 метров, отжимание, пресс, прыжки вверх, подтягивание, отжимание на брусьях, рывком подъем штанги на грудь, мас – отработка	

			техники	
85		Воспитание силовых качеств	Разминка, жим штанги, приседание со штангой, мас - отработка техники, растягивание	
86		Кроссовая подготовка, ОФП, воспитание скоростных качеств	Кросс 20 минут, челночный бег, отжимание, пресс, прыжки вверх, подтягивание, отжимание на брусьях, рывки гири двумя руками до уровня плеч, мас - отработка техники.	
87		Воспитание силы ног Воспитание крепкого хвата	Бег, ОРУ, ОФП Приседание на одной ноге, упражнения для икроножных мышц, подтягивание, разводка гантелями, жим ногами. Упражнения для хвата Легкий бег	
88		Кросс. Теоретическая подготовка	Кросс 20 минут. ОРУ. ОФП Общая специальная физическая подготовка и их роль в спортивной тренировке	
89		Воспитание силы тяги, совершенствование приемов.	Бег, ОРУ, ОФП. Становая тяга, швонга блок-тяги. Совершенствование приемов мас-рестлинга. Гиперэкстензия, легкий бег, упражнения на расслабление.	
90		Совершенствование технических приемов в контрольных схватках.	Учебно-тренировочные схватки, игра Мини-футбол	
91		Воспитание силы тяги, совершенствование приемов.	Бег, ОРУ, ОФП. Становая тяга, швонга блок-тяги. Совершенствование приемов мас-рестлинга. Гиперэкстензия, легкий бег, упражнения на расслабление.	
92		Обучение защите от передвижений - толкусуу, тигио хамсанна	Бег, ОРУ, ОФП. Обучение защите от передвижений - толкусуу, тигио хамсанна, Упр-я наклоны влево, вправо, шагом, переступанием, скольжением. Оксуу - прием на неправильное движение соперника, вис на перекладине, легкий бег, растягивание.	
93		Воспитание силы ног Воспитание крепкого хвата	Бег, ОРУ, ОФП Приседание на одной ноге, упражнения для икроножных мышц, подтягивание, лежа на скамейке разведение рук в сторону с гантелями, блок-тяги сила. Упражнения для хвата Легкий бег	
94		Воспитание скоростно-силовых качеств Совершенствование приемов	Бег, ОРУ, ОФП. Рывком подъем штанги на грудь, Блок-тяги сила, Подскоки со штангой на плечах. Совершенствование приемов.	
95		Атлетическая подготовка Улучшение функционального состояния.	Разминка Круговая тренировка - отжимание на брусьях - Блок - тяга - Верхняя тяга - Рывки гири двумя руками - приседание со штангой - становая тяга - тяга руками - пресс - жим штанги - гиперэкстензия - отработка техники растягивание	
96		Совершенствование передвижений. Спарринг-бой.	Бег, ОРУ, ОФП, повторение передвижений. Спарринг-бой с использованием приемов толкусуу, тигио хамсанна, оксуу.	
97		Обучение защите от передвижений - толкусуу, тигио хамсанна	Бег, ОРУ, ОФП. Обучение защите от передвижений - толкусуу, тигио хамсанна, Упр-я наклоны влево, вправо, шагом, переступанием, скольжением. Оксуу - прием на неправильное движение соперника, вис на перекладине, легкий бег, растягивание.	
98		Воспитание силы ног Воспитание крепкого хвата	Бег, ОРУ, ОФП Приседание на одной ноге, упражнения для икроножных мышц, подтягивание, лежа на скамейке разведение рук в сторону с гантелями, блок-тяги сила. Упражнения для хвата Легкий бег	
99		Воспитание скоростно-силовых качеств	Бег, ОРУ, ОФП. Рывком подъем штанги на грудь. Блок-тяги сила, Подскоки со штангой на плечах.	

	Совершенствование приемов	Совершенствование приемов
100	Аглетическая подготовка. Улучшение функционального состояния	Разминка Круговая тренировка - отжимание на брусьях - Блок - тяга - Верхняя тяга - Рыбки гири двумя руками - приседание со штангой - становая тяга - тяга руками - пресс - жим штанги - гиперэкстензия - отработка техники растяжимые
101	Совершенствование передвижений. Спарринг-бои	Бег, ОРУ, ОФП, повторение передвижений. Спарринг-бои с использованием приемов тоуэйсуу, гинг хамсанпа, охсуу.
102	Обучение защите от передвижений - тоуэйсуу, гинг хамсанпа	Бег, ОРУ, ОФП. Обучение защите от передвижений - тоуэйсуу, гинг хамсанпа, Упр-я наклоны влево, вправо, шагом, переступанием, скольжением. Охсуу - прием на неправильное движение соперника, шаг на переключении, легкий бег, растягивание.
103	Воспитание силы ног Воспитание крепкого хвата	Бег, ОРУ, ОФП Приседание на одной ноге, упражнения для икроножных мышц, подтягивание, лежа на скамейке разведение рук в сторону с гантелями, блок-тяги сидя. Упражнения для хвата Легкий бег
104	Воспитание скоростно-силовых качеств Совершенствование приемов	Бег, ОРУ, ОФП, Рывком подъем штанги на грудь, Блок-тяги сидя, Подскоки со штангой на плечах. Совершенствование приемов.
Январь 2024 г.		
105	Выполнение шагов (ударов) находясь в полеме	Бег, ОРУ, ОФП Выполнение шагов (ударов) находясь в полеме Растягивание, легкий бег
106	Повтор тяги в стойке	Бег, ОРУ, ОФП Повтор тяги в стойке в сочетании с другими техническими действиями мас-рестлинга. Анализ ошибок. Легкий бег
107	Кроссовая подготовка, ОФП, воспитание скоростных качеств	Кросс 20 минут, челночный бег, отжимание, пресс, прыжки вверх, подтягивание, отжимание на брусьях, рыбки гири двумя руками до уровня плеч, мас - отработка техники.
108	Воспитание силы ног Воспитание крепкого хвата	Бег, ОРУ, ОФП Приседание на одной ноге, упражнения для икроножных мышц, подтягивание, разводка гантелями, жим ногами. Упражнения для хвата Легкий бег
109	Совершенствование передвижений. Спарринг-бои	Бег, ОРУ, ОФП, повторение передвижений. Спарринг-бои с использованием приемов тоуэйсуу, гинг хамсанпа, охсуу.
110	Выполнение шагов (ударов) находясь в полеме	Бег, ОРУ, ОФП Выполнение шагов (ударов) находясь в полеме Растягивание, легкий бег
111	Повтор тяги в стойке	Бег, ОРУ, ОФП Повтор тяги в стойке в сочетании с другими техническими действиями мас-рестлинга. Анализ ошибок. Легкий бег
112	Кроссовая подготовка, ОФП, воспитание скоростных качеств	Кросс 20 минут, челночный бег, отжимание, пресс, прыжки вверх, подтягивание, отжимание на брусьях, рыбки гири двумя руками до уровня плеч, мас - отработка техники.
113	Воспитание силы ног Воспитание крепкого хвата	Бег, ОРУ, ОФП Приседание на одной ноге, упражнения для

			икроножных мышц, подтягивание, разводка гантелями, жим ногами. Упражнения для хвата Легкий бег
114	Совершенствование передвижений. Спарринг-бои		Бег, ОРУ, ОФП, повторение передвижений. Спарринг-бои с использованием приемов толкучку, гнато хамсаппа, охсуу.
115	Выполнение шагов (ударов) находясь в подъеме		Бег, ОРУ, ОФП Выполнение шагов (ударов) находясь в подъеме Растягивание, легкий бег
116	Повтор тяги в стойке		Бег, ОРУ, ОФП Повтор тяги в стойке в сочетании с другими техническими действиями мас-рестлинга. Анализ ошибок. Легкий бег
117	Кроссовая подготовка, ОФП, воспитание скоростных качеств		Кросс 20 минут, челночный бег, отжимание, пресс, прыжки вверх, подтягивание, отжимание на брусьях, рыжки гири двумя руками до уровня плеч, мас - отработка техники.
118	Воспитание силы ног Воспитание крепкого хвата		Бег, ОРУ, ОФП Приседание на одной ноге, упражнения для икроножных мышц, подтягивание, разводка гантелями, жим ногами. Упражнения для хвата Легкий бег
119	Совершенствование передвижений. Спарринг-бои		Бег, ОРУ, ОФП, повторение передвижений. Спарринг-бои с использованием приемов толкучку, гнато хамсаппа, охсуу.
120	Воспитание скоростно-силовых качеств. Укрепление мышц плеча, рук. Воспитание специальной выносливости хвата		Полуприседы со штангой на плечах, прыжки ввысь, метания, кубки, упражнения для икроножных мышц, отжимание на брусьях. В наклоне тяга гантели одной рукой с поворотом туловища, поднимание прямых рук с гантелями вперед (сторона), сгибание рук лучезапястным суставом со штангой, сед в шарах на удержание.
121	Кроссовая подготовка, ОФП, воспитание скоростных качеств		Кросс 20 минут, челночный бег, отжимание, пресс, прыжки вверх, подтягивание, отжимание на брусьях, рыжки гири двумя руками до уровня плеч, мас - отработка техники.
122	Воспитание силы ног Воспитание крепкого хвата		Бег, ОРУ, ОФП Приседание на одной ноге, упражнения для икроножных мышц, подтягивание, разводка гантелями, жим ногами. Упражнения для хвата Легкий бег
123	Атлетическая подготовка. Улучшение функционального состояния		Бег 10 минут, разминка. Круговая тренировка: на каждой станции по 20, 15, 10 секунд - становая тяга - тяга руками - жим ногами - блок - тяга - верхняя тяга - рыжки гири - приседание со штангой Упражнения для гибкости Легкий бег, упражнения на расслабление
124	Кроссовая подготовка. Совершенствование приемов		Кросс, ОРУ, ОФП (отжимание, пресс, прыжки вверх), 10, 15 20 повторений, растягивание. Совершенствование приемов
125	Воспитание силы ног Воспитание крепкого хвата		Бег, ОРУ, ОФП Приседание на одной ноге, упражнения для икроножных мышц, подтягивание, разводка гантелями, жим ногами. Упражнения для хвата Легкий бег
126	Совершенствование передвижений. Спарринг-бои		Бег, ОРУ, ОФП, повторение передвижений. Спарринг-бои с использованием приемов толкучку, гнато хамсаппа, охсуу.
127	Воспитание скоростно-силовых качеств. Укрепление мышц плеча, рук. Воспитание специальной выносливости хвата.		Полуприседы со штангой на плечах, прыжки ввысь, метания, кубки, упражнения для икроножных мышц, отжимание на брусьях. В наклоне тяга гантели одной рукой с поворотом туловища, поднимание прямых рук

			с гантелями вперед (сторона), сгибание рук лучезапястным суставе со штангой, сед в паре на удержание
128	Атлетическая подготовка. Улучшение функционального состояния		Круговая тренировка: 1. Жим лежа 2. Пресс – поднимание туловища 3. Присажки вверх из полуприседа 4. Блок-тяги сидя 5. Подтягивание на перекладине 6.1 Швэркстенгя 7. Рывок штанги на грудь 8. Отжимание на брусьях
129	Совершенствование передвижений. Спарринг-бои.		Бег, ОРУ, ОФП, повторение передвижений. Спарринг-бои с использованием приемов тоуэйсуу, тэнго хамсанья, охсуу.
130	Воспитание специальных силовых качеств		Разминка Блочная тяга, становая тяга, мас – отработка техники, растягивание
131	ОФП, воспитание скоростных качеств		Повторный бег на 20 метров, отжимание, пресс, присажки вверх, подтягивание, отжимание на брусьях, рывком подъем штанги на грудь, мас – отработка техники.
Февраль 2024 г.			
132	Воспитание специальных силовых качеств		Разминка, жим штанги, приседание со штангой, мас – отработка техники, растягивание
133	Кроссовая подготовка, воспитание скоростных качеств	ОФП,	Кросс 20 минут, челночный бег, отжимание, пресс, присажки вверх, подтягивание, отжимание на брусьях, рывки шири двумя руками до уровня плеч, мас – отработка техники
134	Воспитание силы ног Воспитание крепкого хвата		Бег, ОРУ, ОФП Приседание на одной ноге, упражнения для икроножных мышц, подтягивание, разводка гантелями, жим ногами. Упражнения для хвата Легкий бег
135	Воспитание специальных силовых качеств		Разминка Блочная тяга, становая тяга, мас – отработка техники, растягивание
136	Воспитание специальной силы хвата		Бег 10 минут; разминка, ходьба с гирями 30 метров 5 подходов; сгибание разгибание пальцев с грифом штанги 50х4-5 подходов, вис на перекладине 1 минута 3-4 подхода.
137	ОФП, воспитание скоростных качеств, совершенствование техники приемов		Повторный бег на 20 метров, отжимание, пресс, присажки вверх, подтягивание, отжимание на брусьях, рывком подъем штанги на грудь, мас – отработка техники.
138	Воспитание специальных силовых качеств		Разминка, жим штанги, приседание со штангой, мас – отработка техники, растягивание
139	Воспитание силы ног Воспитание крепкого хвата		Бег, ОРУ, ОФП Приседание на одной ноге, упражнения для икроножных мышц, подтягивание, разводка гантелями, жим ногами. Упражнения для хвата Легкий бег
140	Воспитание специальных силовых качеств		Разминка Блочная тяга, становая тяга, мас – отработка техники, растягивание
141	ОФП, воспитание скоростных качеств, совершенствование техники приемов		Повторный бег на 20 метров, отжимание, пресс, присажки вверх, подтягивание, отжимание на брусьях, рывком подъем штанги на грудь, мас – отработка техники.
142	Кроссовая подготовка, воспитание скоростных качеств совершенствование техники приемов	ОФП,	Кросс 20 минут, челночный бег, отжимание, пресс, присажки вверх, подтягивание, отжимание на брусьях, рывки шири двумя руками до уровня плеч, мас – отработка техники.
143	Воспитание силы ног Воспитание крепкого хвата		Бег, ОРУ, ОФП Приседание на одной ноге, упражнения для икроножных мышц, подтягивание, разводка гантелями, жим ногами. Упражнения для хвата Легкий бег

144		Воспитание специальных силовых качеств, совершенствование техники приемов	Разминка Ключная тяга, становая тяга, мис – отработка техники, растягивание	
145		ОФП, воспитание скоростных качеств, совершенствование техники приемов	Повторный бег на 20 метров, отжимание, пресс, прыжки вверх, подтягивание, отжимание на брусьях, рывком подъем штанги на грудь, мис – отработка техники	
146		Воспитание силы ног Воспитание крепкого хвата	Бег, ОРУ, ОФП Приседание на одной ноге, упражнения для икроножных мышц, подтягивание, разводка гантелями, жим ногами. Упражнения для хвата Легкий бег	
147		Кроссовая подготовка	Разминка, кросс 30 минут, качка гантелями, штангой, гириами, растягивание	
148		Учебно – тренировочные схватки	Разминка, челночный бег на 10х3х3, учебно – тренировочные схватки, вис на перекладине – 1х2, легкий бег, растягивание	
149		Воспитание силы тяги Воспитание силы хвата. Совершенствование приемов	Бег, ОРУ, ОФП Совершенствование техники мис-рестлинга Игра Мини-футбол Легкий бег, упражнения на расслабление	
150		Воспитание силы тяги Воспитание силы хвата Совершенствование приемов	Разминка Блок – тяга – вес индивидуальной Упражнения для гибкости пальцев Отработка приемов растягивание	
151		Воспитание силы тяги Воспитание силы хвата. Совершенствование приемов	Бег, ОРУ, ОФП, Становая тяга Упражнения для хвата Совершенствование приемов Растягивание	
152		Воспитание скоростно-силовых качеств. Укрепление мышц плеча, рук. Воспитание спец выносливости хвата.	Бег, ОРУ, ОФП Полу-приседа со штангой на плечах Прыжки «кляцки», «выстапка», «куобах». Упражнения для икроножных мышц Отжимание на брусьях В наклоне тяга гантели одной рукой с поворотом туловища Поднимание прямых рук с гантелями вперед Сгибание рук в лучезапястном суставе со штангой Сед в парах на удержание (без сильного наклона 60-80%) Легкий бег, упражнения на расслабление	
153		Атлетическая подготовка. Улучшение функционального состояния	Бег, ОРУ, ОФП Круговая тренировка: - становая тяга - тяга руками - пресс - жим ногами - гиперэкстензия - отжимание на брусьях - блок – тяга - верхняя тяга - рывки гири - приседание со штангой Упражнения для гибкости Легкий бег, упражнения на расслабление	
154		Воспитание силы ног, совершенствование техники	Бег 10 минут, бег с высоко подниманием бедра на месте 15 секунд, пресс, прыжки с высоко подниманием бедра 10 секунд – 3 подхода, приседание со штангой, жим ногами вес и подход индивидуальный; совершенствование техники мис – рестлинга	
155		Воспитание силы тяги	Бег 10 минут, блокная тяга вес и подход индивидуальный; удержание вес индивидуальный; совершенствование техники мис – рестлинга; растягивание.	
Март 2024 г.				
156		Скоростно – силовая подготовка, совершенствование техники	Бег 10 минут, челночный бег 10х3х3; подъем штанги на грудь, прыжки куобах с места, с разбега 3х3	

			подхода; совершенствование техники мас – рестлинг; растягивание.
157	Учебно – тренировочные схватки		Бег 10 минут; разминка; учебно – тренировочные схватки; тутум эргивр; растягивание.
158	Воспитание силы ног, совершенствование техники		Бег 10 минут; бег с высоко поднимаемым бедром на месте 15 секунд, пресс, прыжки с высоко поднимаемым бедром 10 секунд – 3 подхода; приседание со штангой, жим ногами вес и подход индивидуальный; совершенствование техники мас – рестлинг.
159	Воспитание силы тяги		Бег 10 минут; блочная тяга вес и подход индивидуальный; удержание вес индивидуальный; совершенствование техники мас – рестлинг; растягивание.
160	ОФП, воспитание силы ног, силы хвата		Бег 10 минут; приседание на одной ноге, на каждой ноге 10-12 повторений по 4-5 подходов; приседание со штангой, жим ногами; удержание штанги, сгибание разгибание пальцев с грифом штанги, вис на перекладине.
161	Скоростно – силовая подготовка, совершенствование техники		Бег 10 минут; челночный бег 10х3х3, подъем штанги на грудь; прыжки куобах с места, с разбега 3х3 подхода; совершенствование техники мас – рестлинг; растягивание.
162	Учебно – тренировочные схватки		Бег 10 минут; разминка; учебно – тренировочные схватки; тутум эргивр; растягивание.
163	Воспитание силы ног, совершенствование техники		Бег 10 минут; бег с высоко поднимаемым бедром на месте 15 секунд, пресс, прыжки с высоко поднимаемым бедром 10 секунд – 3 подхода; приседание со штангой, жим ногами вес и подход индивидуальный; совершенствование техники мас – рестлинг.
164	Воспитание сила тяги		Бег 10 минут; блочная тяга вес и подход индивидуальный; удержание вес индивидуальный; совершенствование техники мас – рестлинг; растягивание.
165	ОФП, воспитание силы ног, силы хвата		Бег 10 минут; приседание на одной ноге, на каждой ноге 10-12 повторений по 4-5 подходов; приседание со штангой, жим ногами; удержание штанги, сгибание разгибание пальцев с грифом штанги, вис на перекладине.
166	Скоростно – силовая подготовка, совершенствование техники		Бег 10 минут; челночный бег 10х3х3, подъем штанги на грудь; прыжки куобах с места, с разбега 3х3 подхода; совершенствование техники мас – рестлинг; растягивание.
167	Учебно – тренировочные схватки		Бег 10 минут; разминка; учебно – тренировочные схватки; тутум эргивр; растягивание.
168	Кроссовая подготовка, ОФП, СФП		Кросс 30 минут, разминка, приседание на одной ноге 10 раз, на каждую ногу по 5 подходов; в парах ходьба на руках 10 метров по 3 подхода, блок на выносливость по 20-30 повторений 4-5 подходов.
169	Скоростно – силовая выносливость, ОФП, СФП		Бег 10 минут; Разминка; повторный бег из разных положений 6 раз; рывком подъем штанги на грудь 6х5 подходов; отжимание; подтягивание; приседание со штангой – вес и подход индивидуальный.
170	Кроссовая подготовка, ОФП, СФП		Кросс 30 минут; разминка; отжимание, пресс, прыжки вверх; становая тяга – вес и подход индивидуальный; разводка гантелями.
171	Воспитание силы тяги, ОФП, СФП		Бег 10 минут; разминка; отжимание на брусьях 7-10 повторений по 4-5 подходов; блочная тяга, жим ногами – вес и подход индивидуальный.
172	Атлетическая подготовка Улучшение функционального состояния		Бег 10 минут; разминка. Круговая тренировка: на каждой станции по 20, 15, 10 секунд - становая тяга - тяга руками - жим ногами - блок – тяга - верхняя тяга - рывки грип - приседание со штангой Упражнения для гибкости

			Легкий бег, управление на расслабление	
173		Кроссовая подготовка, ОФП, СФП	Кросс 30 минут, разминка, приседание на одной ноге 10 раз, на каждую ногу по 5 подходов; в парях ходьба на руках 10 метров по 3 подхода, бег на выносливость по 20-30 повторений 4-5 подходов.	
174		Скоростно – силовая выносливость, ОФП, СФП	Бег 10 минут, Разминка, повторный бег из разных положений 6 раз, рывком подъем штанги на грудь 6x5 подходов; отжимание, подтягивание, приседание со штангой – вес и подход индивидуальный.	
175		Кроссовая подготовка, ОФП, СФП	Кросс 30 минут, разминка; отжимание, пресс, прыжки вверх, станочная тяга – вес и подход индивидуальный, рывок гантелями	
176		Воспитание силы тяги, ОФП, СФП	Бег 10 минут, разминка, отжимание на брусьях 7-10 повторений по 4-5 подходов; блочная тяга, жим ногами – вес и подход индивидуальный.	
177		ОФП, Воспитание силы тяги.	Бег 10 минут, разминка; бег с высоко подниманием бедра на месте 15 секунд, пресс, прыжки с высоко подниманием бедра; блочная тяга вес и подход индивидуальный; приседание со штангой.	
178		Воспитание специальной силы хвата	Бег 10 минут, разминка, ходьба с гириами 30 метров 5 подходов; сгибание разгибание пальцев с грифом штанги 50x4-5 подходов; вис на перекладине 1 минуты 3-4 подхода.	
179		Кроссовая подготовка, ОФП	Кросс 40 минут, разминка; отжимание на брусьях; подтягивание; гиперэкстензия; растягивание.	
180		Воспитание специальной силы хвата	Бег 10 минут, разминка, ходьба с гириами 30 метров 5 подходов; сгибание разгибание пальцев с грифом штанги 50x4-5 подходов; вис на перекладине 1 минуты 3-4 подхода.	
181		Учебно – тренировочные схватки	Бег 10 минут, разминка, учебно – тренировочные схватки, тутум эренир, растягивание.	
182		ОФП, Воспитание силы тяги.	Бег 10 минут, разминка; бег с высоко подниманием бедра на месте 15 секунд, пресс, прыжки с высоко подниманием бедра 10 секунд – 3 подхода; блочная тяга вес и подход индивидуальный; приседание со штангой.	
Апрель 2024 г.				
183		Воспитание специальной силы хвата	Бег 10 минут, разминка; ходьба с гириами 30 метров 5 подходов; сгибание разгибание пальцев с грифом штанги 50x4-5 подходов; вис на перекладине 1 минуты 3-4 подхода.	
184		Кроссовая подготовка, ОФП	Кросс 40 минут, разминка; отжимание на брусьях; подтягивание; гиперэкстензия; растягивание.	
185		Совершенствование передвижений. Старринг-бои.	Бег, ОРУ, ОФП, повторение передвижений Старринг-бои с использованием приемов тоуфсуу, гяно хамсапыа, охсуу.	
186		Учебно – тренировочные схватки	Бег 10 минут, разминка, учебно – тренировочные схватки, тутум эренир, растягивание.	
187		ОФП, Воспитание силы тяги	Бег 10 минут, разминка; бег с высоко подниманием бедра на месте 15 секунд, пресс, прыжки с высоко подниманием бедра; блочная тяга вес и подход индивидуальный; приседание со штангой.	
188		Воспитание специальной силы хвата	Бег 10 минут, разминка; ходьба с гириами 30 метров 5 подходов; сгибание разгибание пальцев с грифом штанги 50x4-5 подходов; вис на перекладине 1 минуты 3-4 подхода.	
189		Выполнение шагов (ударов) находясь в подеме.	Бег, ОРУ, ОФП Выполнение шагов (ударов) находясь в подеме Растягивание, легкий бег	
190		Повтор тяги в стойке	Бег, ОРУ, ОФП Повтор тяги в стойке в сочетании с другими техническими действиями мас-рестлинга. Анализ ошибок. Легкий бег	
191		Кроссовая подготовка, ОФП, воспитание скоростных качеств	Кросс 20 минут, челночный бег, отжимание, пресс, прыжки вверх, подтягивание, отжимание на брусьях, рывок гири двумя руками до уровня плеч, мас – отработка техники.	

192	Воспитание силы ног Воспитание крепкого хвата	Бег, ОРУ, ОФП Приседание на одной ноге, упражнения для икроножных мышц, подтягивание, разводка гантелями, жим ногами. Упражнения для хвата Легкий бег
193	Совершенствование передвижений. Спарринг-бои.	Бег, ОРУ, ОФП, повторение передвижений. Спарринг-бои с использованием приемов тоуэйсуу, тэнго хамсаньа, охсуу.
194	Выполнение шагов (ударов) находясь в подеме	Бег, ОРУ, ОФП Выполнение шагов (ударов) находясь в подеме Растягивание, легкий бег
195	Повтор тяги в стойке	Бег, ОРУ, ОФП Повтор тяги в стойке в сочетании с другими техническими действиями мас-рестлинга. Анализ ошибок. Легкий бег
196	Кроссовая подготовка, ОФП, воспитание скоростных качеств	Кросс 20 минут, челночный бег, отжимание, пресс, прыжки вверх, подтягивание, отжимание на брусьях, рывки гири двумя руками до уровня плеч, мас - отработка техники.
197	Воспитание силы ног Воспитание крепкого хвата	Бег, ОРУ, ОФП Приседание на одной ноге, упражнения для икроножных мышц, подтягивание, разводка гантелями, жим ногами. Упражнения для хвата Легкий бег
198	Совершенствование передвижений. Спарринг-бои.	Бег, ОРУ, ОФП, повторение передвижений. Спарринг-бои с использованием приемов тоуэйсуу, тэнго хамсаньа, охсуу.
199	Выполнение шагов (ударов) находясь в подеме	Бег, ОРУ, ОФП Выполнение шагов (ударов) находясь в подеме Растягивание, легкий бег
200	Повтор тяги в стойке	Бег, ОРУ, ОФП Повтор тяги в стойке в сочетании с другими техническими действиями мас-рестлинга. Анализ ошибок. Легкий бег
201	Кроссовая подготовка, ОФП, воспитание скоростных качеств	Кросс 20 минут, челночный бег, отжимание, пресс, прыжки вверх, подтягивание, отжимание на брусьях, рывки гири двумя руками до уровня плеч, мас - отработка техники.
202	Воспитание силы ног Воспитание крепкого хвата	Бег, ОРУ, ОФП Приседание на одной ноге, упражнения для икроножных мышц, подтягивание, разводка гантелями, жим ногами. Упражнения для хвата Легкий бег
203	Совершенствование передвижений. Спарринг-бои.	Бег, ОРУ, ОФП, повторение передвижений. Спарринг-бои с использованием приемов тоуэйсуу, тэнго хамсаньа, охсуу.
204	Воспитание скоростно-силовых качеств. Укрепление мышц плеч, рук. Воспитание специальной выносливости хвата.	Полуприсед со штангой на плечах, прыжки из ямы, куобах, упражнения для икроножных мышц, отжимание на брусьях. В наклоне тяга гантели одной рукой с поворотом туловища, поднимание прямых рук с гантелями вперед (сторона), сгибание рук лучезапястном суставе со штангой, сед в парках на удерживание.
205	Кроссовая подготовка, ОФП, воспитание скоростных качеств	Кросс 20 минут, челночный бег, отжимание, пресс, прыжки вверх, подтягивание, отжимание на брусьях, рывки гири двумя руками до уровня плеч, мас - отработка техники.
206	Воспитание силы ног Воспитание крепкого хвата	Бег, ОРУ, ОФП Приседание на одной ноге, упражнения для икроножных мышц, подтягивание, разводка гантелями, жим ногами. Упражнения для хвата Легкий бег
207	Атлетическая подготовка. Улучшение функционального состояния	Бег 10 минут, разминка. Крутовая тренировка: на каждой станции по 20, 15, 10 секунд. - становая тяга - тяга руками

				<ul style="list-style-type: none"> - жим ногами - блок – тяга - верхняя тяга - рыбки гири - приседание со штангой Упражнения для гибкости Легкий бег, упражнения на расслабление	
Май 2024 г.					
208	Атлетическая Улучшение состояния	подготовка функционального		Разминка Круговая тренировка - отжимание на брусьях - Блок – тяга - Верхняя тяга - Рыбки гири двумя руками - приседание со штангой - становая тяга - тяга руками - пресс - жим штанги - гиперэкстензия - отработка техники растягивание	
209	Кроссовая Совершенствование приёмов	подготовка		Кросс, ОРУ, ОФП (отжимание, пресс, прыжки вверх), 10,15,20 повторений, растягивание. Совершенствование приёмов	
210	Воспитание силы ног Воспитание крепкого хвата			Бег, ОРУ, ОФП Приседание на одной ноге, упражнения для икроножных мышц, подтягивание, разводка гантелями, жим ногами. Упражнения для хвата Легкий бег	
211	Воспитание силы тяги			Разминка, отжимание, качка гантелями, становая тяга, упражнения с гантелями, отработка приёмов, растягивание, вис на перекладине	
212	Укрепление мышц рук. Совершенствование техники			Разминка, подтягивание – 7 – 10 раз 3-4 подхода, Пресс – 15 – 20 раз 5 подходов, учебно – тренировочные схватки – 3 – 4 раза, растягивание	
213	Воспитание скоростно-силовых качеств. Воспитание силы тяги, Воспитание спец. выносливости хвата.			Разминка. Прыжки вверх, Блок – тяга Подъем штанги на грудь, Пресс, Оработка приёмов. Упражнения на цепкость пальцев Вис на перекладине	
214	Укрепление мышц спины. Совершенствование техники Воспитание спец. выносливости хвата			Разминка. Отжимание, Становая тяга Гиперэкстензия, Оработка приёмов Упражнения на цепкость пальцев, вис на перекладине	
215	Укрепление мышц плеча, рук, ног. Воспитание гибкости, Воспитание спец. выносливости хвата			Разминка. Прыжки вверх, Отжимание на брусьях Качка гантелями, Жим лежа, Тугум эргометр Оработка приёмов, Вис на перекладине	
216	Воспитание скоростно-силовых качеств. Воспитание силы тяги, Воспитание спец. выносливости хвата.			Разминка. Прыжки вверх, Блок – тяга на выносливость, Подъем на грудь, Пресс Оработка приёмов, Упражнения на цепкость пальцев, Вис на перекладине	
217	Атлетическая Улучшение состояния	подготовка функционального		Разминка Круговая тренировка - отжимание на брусьях - Блок – тяга - Верхняя тяга - Рыбки гири двумя руками - приседание со штангой - становая тяга - тяга руками - пресс - жим штанги - гиперэкстензия - отработка техники растягивание	
218	Воспитание скоростно-силовых качеств. Воспитание силы тяги, Воспитание спец. выносливости			Разминка. Прыжки вверх, Блок – тяга Подъем штанги на грудь, Пресс, тугум эргометр, Оработка приёмов, Упражнения на цепкость пальцев,	

		хвата	вис на перекладине
219		Укрепление мышц спины. Совершенствование техники. Воспитание сил: выносливости хвата	Разминка. Отжимание. Становая тяга. Гиперэкстензия. Отработка приемов. Упражнения на цепкость пальцев. Вис на перекладине
220		Укрепление мышц плеча, рук, ног. Воспитание гибкости. Воспитание сил: выносливости хвата	Разминка. Прыжки вверх. Отжимание на брусьях. Качка гантелями. Жим лежа. Тутум эргипр. Отработка приемов. Вис на перекладине
221		Воспитание скоростно-силовых качеств. Воспитание силы тяги. Воспитание сил: выносливости хвата	Разминка. Прыжки вверх. Блок – тяга на выносливость. Подъем на грудь. Пресс. Отработка приемов. Упражнения на цепкость пальцев. Вис на перекладине
222	Атлетическая подготовка. Улучшение функционального состояния		Разминка. Круговая тренировка - отжимание на брусьях - Блок – тяга - Верхняя тяга - Рывки гири двумя руками - приседание со штангой - становая тяга - тяга руками - пресс - жим штанги - гиперэкстензия - отработка техники растягивание
223		Воспитание силы тяги, совершенствование приемов	Разминка в парах, бег на месте с высоко поднимаемым бедром – 15 секунд, прыжки на месте с высоко поднимаемым бедром – 15 секунд, отжимание – 10 раз, пресс – 10 раз, подтягивание, упражнения с гирями – шаг влево и вправо, блок – тяга, тутум эргипр, отработка приемов, упражнения на цепкость пальцев, вис на перекладине, растягивание
224		Воспитание силы ног, плеч, тяги, совершенствование приемов	Разминка, жим лежа, становая тяга, жим ногами, Гиперэкстензия, отработка техники, вис на перекладине, растягивание
225		Укрепление мышц плеча, рук. Воспитание сил: выносливости хвата	Разминка, прыжки вверх, подтягивание – лестница, качка гантелями, качка гантелями (круговые вращения в плечевом суставе) 6-10 раз вперед, назад по 4 подхода, пресс 15-20 раз по 5 подходов, жим лежа, отработка приемов, вис на перекладине, упражнения на расслабление
226		Воспитание силы ног, силы тяги	Разминка, подтягивание – лестница, гиперэкстензия, 15-20 раз 5 подходов, приседание со штангой – вес индивидуальный, блочная тяга – вес индивидуальный, упражнения на цепкость пальцев с грифом штанги, вис на перекладине, упражнения на растягивание
227		Воспитание силы ног, совершенствование техники вис – лестница	Разминка, бег на месте с высоко поднимаемым бедром – 15 секунд, прыжки на месте с высоко поднимаемым бедром – 15 секунд, отжимание – 10 раз, пресс – 10 раз, пресс, жим ногами, отжимание, тутум эргипр, отработка приемов, вис на перекладине, растягивание
228	Улучшение состояния, совершенствование приемов	функционального	Разминка. Блок – тяга на выносливость, ГПП Отработка приемов, растягивание
229		Воспитание сил: ног, плеч, тяги, совершенствование приемов	Разминка, Жим ногами, Становая тяга, Отжимание, Прыжки вверх, Отработка техники
230		Укрепление мышц плеча, рук. Воспитание сил: выносливости хвата	Разминка Упражнения для икроножных мышц Отжимание на брусьях В наклоне тяга гантели одной рукой с поворотом туловища Подтягивание прямыми руками с гантелями вперед Сгибание рук в лучезапястном суставе со штангой Сед в парах на удержание (без сильного шапора 60-

			80%) Легкий бег, упражнения на расслабление	
231	Атлетическая подготовка. Улучшение функционального состояния		Разминка Круговая тренировка - отжимание на брусьях - Блок - тяга - Веревка тяга - Рыбки гиря двумя руками - приседание со штангой - становая тяга - тяга руками - пресс - жим штанги - гиперэкстензия - отработка техники растягивание	
232	Улучшение функционального состояния, приемов	функциональное совершенствование	Разминка Блок - тяга на выносливость Отработка приемов растягивание	
233	Укрепление мышц спины. Совершенствование техники		Бег, ОРУ, ОФП Становая тяга Низкая блок-тяга Гиперэкстензия совершенствование приемов мас-рестлнга Игра Мини-футбол Легкий бег, упражнения на расслабление	
234	Контрольные схватки		Разминка Контрольные схватки - 4-6 схваток растягивание	

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор _____

« ____ » _____ г.

УЧЕБНЫЙ

распределение учебных часов

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Часы
1. ТЕОРИЯ	
1. Физическая культура и спорт для здоровья.	1.
2. Состояние и развитие КСО.	1.
3. Спортивные и функции организма человека	3.
4. Общие основы обучения и тренировки.	1.
5. Физическая роль в спортивной тренировке	1.
6. Планирование спортивной тренировки.	6.
Итого часов	12.
2. ПРАКТИКА	
1. Общая физическая подготовка	60
2. Специальная физическая подготовка.	80
3. Спортивно-техническая и тактическая подготовка.	90
4. Инструкторская и судейская подготовка.	
5. Восстановительная работа.	20
6. Материальное обеспечение	
Итого часов	250
3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ (указать, в каких)	
Открытый турнир г. Якутска по бас-кетболу среди юношей и девушек (февраль)	
Чувский турнир на призы Рубцова (апрель).	2.
Итого часов	6.
4. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	
1. Входная - по общей физ. подготовке, спорт. комплексы - (сентябрь).	2.
2. Итоговая - по общей физ. подготовке, спорт. комплексы (май).	8.
3. Контрольные упражнения	4.
Итого часов	6
Всего часов	276.

Зам. дир. по УСР: _____ / _____