***План-конспект занятий для самостоятельной подготовки спортсменов отделения спортивных единоборств (Спортивная борьба)***

***тренер-. Нацвин. С. П.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Н. П. 1год.** | **У. Т. Г. 1год** | **У. Т. Г. 2-го** |
|  | | |
| 1) Разминка:  - Ходьба: высоко поднимая колени, на внешней и (внутренней) стороне стопы, спортивная ходьба.  Бег: пятками доставая ягодицы, правым (левым) боком вперед, скрещивая ноги, с ускорением, с постепенным переходом на ходьбу.  Ходьба в полуприсиде, обычная ходьба.  Со стойки на мост, отжимания на мосту, поднимаем правую, левую ногу. Прогибы, наклоны в стойке, выседы.  - Растяжка  2) Основная часть:   * имитации бросков подворотом * имитации бросков прогибом * имитации скручиваний для накатов * имитации бросков вращением * имитации нырком, рывком за руку   СФП   * Работа с резиной (отягощением) теснения вперёд 3 подхода: 3мин, 30с, 3мин * Работа с резиной (отягощением) вращение туловища 3 подхода: 3мин, 30с, 3мин   ОФП   * упр. для мышц спины 3 подхода по 30 раз * упр. для мышц пресса 3 подхода по 30 раз * упр. для мышц ног 3 подхода по 50 раз * упр. для мышц шеи 3 подхода по 30 раз. * упр. для мышц рук 3 подхода по 30 раз   3) Заключительная часть   * упр. на растягивания и расслабление * подведение итогов тренировки | 1) Разминка:  - Ходьба: высоко поднимая колени, на внешней и (внутренней) стороне стопы, спортивная ходьба.  Бег: пятками доставая ягодицы, правым (левым) боком вперед, скрещивая ноги, с ускорением, с постепенным переходом на ходьбу.  Ходьба в полуприсиде, обычная ходьба.  Со стойки на мост, отжимания на мосту, поднимаем правую, левую ногу. Прогибы, наклоны в стойке, выседы.  - Растяжка  2) Основная часть:   * имитации бросков подворотом * имитации бросков прогибом * имитации скручиваний для накатов * имитации бросков вращением * имитации нырком, рывком за руку   СФП   * Работа с резиной (отягощением) теснения вперёд 3 подхода: 3мин, 30с, 3мин * Работа с резиной (отягощением) вращение туловища 3 подхода: 3мин, 30с, 3мин   ОФП   * упр. для мышц спины 3 подхода по 30 раз * упр. для мышц пресса 3 подхода по 30 раз * упр. для мышц ног 3 подхода по 50 раз * упр. для мышц шеи 3 подхода по 30 раз. * упр. для мышц рук 3 подхода по 30 раз   3) Заключительная часть   * упр. на растягивания и расслабление * подведение итогов тренировки | 1) Разминка:  - Ходьба: высоко поднимая колени, на внешней и (внутренней) стороне стопы, спортивная ходьба.  Бег: пятками доставая ягодицы, правым (левым) боком вперед, скрещивая ноги, с ускорением, с постепенным переходом на ходьбу.  Ходьба в полуприсиде, обычная ходьба.  Со стойки на мост, отжимания на мосту, поднимаем правую, левую ногу. Прогибы, наклоны в стойке, выседы.  - Растяжка  2) Основная часть:   * имитации бросков подворотом * имитации бросков прогибом * имитации скручиваний для накатов * имитации бросков вращением * имитации нырком, рывком за руку   СФП   * Работа с резиной (отягощением) теснения вперёд 3 подхода: 3мин, 30с, 3мин * Работа с резиной (отягощением) вращение туловища 3 подхода: 3мин, 30с, 3мин   ОФП   * упр. для мышц спины 3 подхода по 30 раз * упр. для мышц пресса 3 подхода по 30 раз * упр. для мышц ног 3 подхода по 50 раз * упр. для мышц шеи 3 подхода по 30 раз. * упр. для мышц рук 3 подхода по 30 раз   3) Заключительная часть   * упр. на растягивания и расслабление * подведение итогов тренировки |
|  | | |
|  |  | 1) Разминка:  - Ходьба: высоко поднимая колени, на внешней и (внутренней) стороне стопы, спортивная ходьба.  Бег: пятками доставая ягодицы, правым (левым) боком вперед, скрещивая ноги, с ускорением, с постепенным переходом на ходьбу.  Ходьба в полуприсиде, обычная ходьба.  Со стойки на мост, отжимания на мосту, поднимаем правую, левую ногу. Прогибы, наклоны в стойке, выседы.  - Растяжка  2) Основная часть:   * имитации бросков подворотом * имитации бросков прогибом * имитации скручиваний для накатов * имитации бросков вращением * имитации нырком, рывком за руку   СФП   * Работа с резиной (отягощением) теснения вперёд 3 подхода: 3мин, 30с, 3мин * Работа с резиной (отягощением) вращение туловища 3 подхода: 3мин, 30с, 3мин   ОФП   * упр. для мышц спины 3 подхода по 30 раз * упр. для мышц пресса 3 подхода по 30 раз * упр. для мышц ног 3 подхода по 50 раз * упр. для мышц шеи 3 подхода по 30 раз. * упр. для мышц рук 3 подхода по 30 раз   3) Заключительная часть   * упр. на растягивания и расслабление * подведение итогов тренировки |
|  | | |
| 1) Разминка:  - Ходьба: высоко поднимая колени, на внешней и (внутренней) стороне стопы, спортивная ходьба.  Бег: пятками доставая ягодицы, правым (левым) боком вперед, скрещивая ноги, с ускорением, с постепенным переходом на ходьбу.  Ходьба в полуприсиде, обычная ходьба.  Со стойки на мост, отжимания на мосту, поднимаем правую, левую ногу. Прогибы, наклоны в стойке, выседы.  - Растяжка  2) Основная часть:   * имитации бросков подворотом * имитации бросков прогибом * имитации скручиваний для накатов * имитации бросков вращением * имитации нырком, рывком за руку   СФП   * Работа с резиной (отягощением) теснения вперёд 3 подхода: 3мин, 30с, 3мин * Работа с резиной (отягощением) вращение туловища 3 подхода: 3мин, 30с, 3мин   ОФП   * упр. для мышц спины 3 подхода по 30 раз * упр. для мышц пресса 3 подхода по 30 раз * упр. для мышц ног 3 подхода по 50 раз * упр. для мышц шеи 3 подхода по 30 раз. * упр. для мышц рук 3 подхода по 30 раз   3) Заключительная часть   * упр. на растягивания и расслабление * подведение итогов тренировки | 1) Разминка:  - Ходьба: высоко поднимая колени, на внешней и (внутренней) стороне стопы, спортивная ходьба.  Бег: пятками доставая ягодицы, правым (левым) боком вперед, скрещивая ноги, с ускорением, с постепенным переходом на ходьбу.  Ходьба в полуприсиде, обычная ходьба.  Со стойки на мост, отжимания на мосту, поднимаем правую, левую ногу. Прогибы, наклоны в стойке, выседы.  - Растяжка  2) Основная часть:   * имитации бросков подворотом * имитации бросков прогибом * имитации скручиваний для накатов * имитации бросков вращением * имитации нырком, рывком за руку   СФП   * Работа с резиной (отягощением) теснения вперёд 3 подхода: 3мин, 30с, 3мин * Работа с резиной (отягощением) вращение туловища 3 подхода: 3мин, 30с, 3мин   ОФП   * упр. для мышц спины 3 подхода по 30 раз * упр. для мышц пресса 3 подхода по 30 раз * упр. для мышц ног 3 подхода по 50 раз * упр. для мышц шеи 3 подхода по 30 раз. * упр. для мышц рук 3 подхода по 30 раз   3) Заключительная часть   * упр. на растягивания и расслабление * подведение итогов тренировки | 1) Разминка:  - Ходьба: высоко поднимая колени, на внешней и (внутренней) стороне стопы, спортивная ходьба.  Бег: пятками доставая ягодицы, правым (левым) боком вперед, скрещивая ноги, с ускорением, с постепенным переходом на ходьбу.  Ходьба в полуприсиде, обычная ходьба.  Со стойки на мост, отжимания на мосту, поднимаем правую, левую ногу. Прогибы, наклоны в стойке, выседы.  - Растяжка  2) Основная часть:   * имитации бросков подворотом * имитации бросков прогибом * имитации скручиваний для накатов * имитации бросков вращением * имитации нырком, рывком за руку   СФП   * Работа с резиной (отягощением) теснения вперёд 3 подхода: 3мин, 30с, 3мин * Работа с резиной (отягощением) вращение туловища 3 подхода: 3мин, 30с, 3мин   ОФП   * упр. для мышц спины 3 подхода по 30 раз * упр. для мышц пресса 3 подхода по 30 раз * упр. для мышц ног 3 подхода по 50 раз * упр. для мышц шеи 3 подхода по 30 раз. * упр. для мышц рук 3 подхода по 30 раз   3) Заключительная часть   * упр. на растягивания и расслабление * подведение итогов тренировки |
|  | | |
|  |  | 1) Разминка:  - Ходьба: высоко поднимая колени, на внешней и (внутренней) стороне стопы, спортивная ходьба.  Бег: пятками доставая ягодицы, правым (левым) боком вперед, скрещивая ноги, с ускорением, с постепенным переходом на ходьбу.  Ходьба в полуприсиде, обычная ходьба.  Со стойки на мост, отжимания на мосту, поднимаем правую, левую ногу. Прогибы, наклоны в стойке, выседы.  - Растяжка  2) Основная часть:   * имитации бросков подворотом * имитации бросков прогибом * имитации скручиваний для накатов * имитации бросков вращением * имитации нырком, рывком за руку   СФП   * Работа с резиной (отягощением) теснения вперёд 3 подхода: 3мин, 30с, 3мин * Работа с резиной (отягощением) вращение туловища 3 подхода: 3мин, 30с, 3мин   ОФП   * упр. для мышц спины 3 подхода по 30 раз * упр. для мышц пресса 3 подхода по 30 раз * упр. для мышц ног 3 подхода по 50 раз * упр. для мышц шеи 3 подхода по 30 раз. * упр. для мышц рук 3 подхода по 30 раз   3) Заключительная часть   * упр. на растягивания и расслабление * подведение итогов тренировки |
|  | | |
| 1) Разминка:  - Ходьба: высоко поднимая колени, на внешней и (внутренней) стороне стопы, спортивная ходьба.  Бег: пятками доставая ягодицы, правым (левым) боком вперед, скрещивая ноги, с ускорением, с постепенным переходом на ходьбу.  Ходьба в полуприсиде, обычная ходьба.  Со стойки на мост, отжимания на мосту, поднимаем правую, левую ногу. Прогибы, наклоны в стойке, выседы.  - Растяжка  2) Основная часть:   * имитации бросков подворотом * имитации бросков прогибом * имитации скручиваний для накатов * имитации бросков вращением * имитации нырком, рывком за руку   СФП   * Работа с резиной (отягощением) теснения вперёд 3 подхода: 3мин, 30с, 3мин * Работа с резиной (отягощением) вращение туловища 3 подхода: 3мин, 30с, 3мин   ОФП   * упр. для мышц спины 3 подхода по 30 раз * упр. для мышц пресса 3 подхода по 30 раз * упр. для мышц ног 3 подхода по 50 раз * упр. для мышц шеи 3 подхода по 30 раз. * упр. для мышц рук 3 подхода по 30 раз   3) Заключительная часть   * упр. на растягивания и расслабление * подведение итогов тренировки | 1) Разминка:  - Ходьба: высоко поднимая колени, на внешней и (внутренней) стороне стопы, спортивная ходьба.  Бег: пятками доставая ягодицы, правым (левым) боком вперед, скрещивая ноги, с ускорением, с постепенным переходом на ходьбу.  Ходьба в полуприсиде, обычная ходьба.  Со стойки на мост, отжимания на мосту, поднимаем правую, левую ногу. Прогибы, наклоны в стойке, выседы.  - Растяжка  2) Основная часть:   * имитации бросков подворотом * имитации бросков прогибом * имитации скручиваний для накатов * имитации бросков вращением * имитации нырком, рывком за руку   СФП   * Работа с резиной (отягощением) теснения вперёд 3 подхода: 3мин, 30с, 3мин * Работа с резиной (отягощением) вращение туловища 3 подхода: 3мин, 30с, 3мин   ОФП   * упр. для мышц спины 3 подхода по 30 раз * упр. для мышц пресса 3 подхода по 30 раз * упр. для мышц ног 3 подхода по 50 раз * упр. для мышц шеи 3 подхода по 30 раз. * упр. для мышц рук 3 подхода по 30 раз   3) Заключительная часть   * упр. на растягивания и расслабление * подведение итогов тренировки | 1) Разминка:  - Ходьба: высоко поднимая колени, на внешней и (внутренней) стороне стопы, спортивная ходьба.  Бег: пятками доставая ягодицы, правым (левым) боком вперед, скрещивая ноги, с ускорением, с постепенным переходом на ходьбу.  Ходьба в полуприсиде, обычная ходьба.  Со стойки на мост, отжимания на мосту, поднимаем правую, левую ногу. Прогибы, наклоны в стойке, выседы.  - Растяжка  2) Основная часть:   * имитации бросков подворотом * имитации бросков прогибом * имитации скручиваний для накатов * имитации бросков вращением * имитации нырком, рывком за руку   СФП   * Работа с резиной (отягощением) теснения вперёд 3 подхода: 3мин, 30с, 3мин * Работа с резиной (отягощением) вращение туловища 3 подхода: 3мин, 30с, 3мин   ОФП   * упр. для мышц спины 3 подхода по 30 раз * упр. для мышц пресса 3 подхода по 30 раз * упр. для мышц ног 3 подхода по 50 раз * упр. для мышц шеи 3 подхода по 30 раз. * упр. для мышц рук 3 подхода по 30 раз   3) Заключительная часть   * упр. на растягивания и расслабление * подведение итогов тренировки |
|  | | |
| 1) Разминка:  - Ходьба: высоко поднимая колени, на внешней и (внутренней) стороне стопы, спортивная ходьба.  Бег: пятками доставая ягодицы, правым (левым) боком вперед, скрещивая ноги, с ускорением, с постепенным переходом на ходьбу.  Ходьба в полуприсиде, обычная ходьба.  Со стойки на мост, отжимания на мосту, поднимаем правую, левую ногу. Прогибы, наклоны в стойке, выседы.  - Растяжка  2) Основная часть:   * имитации бросков подворотом * имитации бросков прогибом * имитации скручиваний для накатов * имитации бросков вращением * имитации нырком, рывком за руку   СФП   * Работа с резиной (отягощением) теснения вперёд 3 подхода: 3мин, 30с, 3мин * Работа с резиной (отягощением) вращение туловища 3 подхода: 3мин, 30с, 3мин   ОФП   * упр. для мышц спины 3 подхода по 30 раз * упр. для мышц пресса 3 подхода по 30 раз * упр. для мышц ног 3 подхода по 50 раз * упр. для мышц шеи 3 подхода по 30 раз. * упр. для мышц рук 3 подхода по 30 раз   3) Заключительная часть   * упр. на растягивания и расслабление * подведение итогов тренировки | 1) Разминка:  - Ходьба: высоко поднимая колени, на внешней и (внутренней) стороне стопы, спортивная ходьба.  Бег: пятками доставая ягодицы, правым (левым) боком вперед, скрещивая ноги, с ускорением, с постепенным переходом на ходьбу.  Ходьба в полуприсиде, обычная ходьба.  Со стойки на мост, отжимания на мосту, поднимаем правую, левую ногу. Прогибы, наклоны в стойке, выседы.  - Растяжка  2) Основная часть:   * имитации бросков подворотом * имитации бросков прогибом * имитации скручиваний для накатов * имитации бросков вращением * имитации нырком, рывком за руку   СФП   * Работа с резиной (отягощением) теснения вперёд 3 подхода: 3мин, 30с, 3мин * Работа с резиной (отягощением) вращение туловища 3 подхода: 3мин, 30с, 3мин   ОФП   * упр. для мышц спины 3 подхода по 30 раз * упр. для мышц пресса 3 подхода по 30 раз * упр. для мышц ног 3 подхода по 50 раз * упр. для мышц шеи 3 подхода по 30 раз. * упр. для мышц рук 3 подхода по 30 раз   3) Заключительная часть   * упр. на растягивания и расслабление * подведение итогов тренировки | 1) Разминка:  - Ходьба: высоко поднимая колени, на внешней и (внутренней) стороне стопы, спортивная ходьба.  Бег: пятками доставая ягодицы, правым (левым) боком вперед, скрещивая ноги, с ускорением, с постепенным переходом на ходьбу.  Ходьба в полуприсиде, обычная ходьба.  Со стойки на мост, отжимания на мосту, поднимаем правую, левую ногу. Прогибы, наклоны в стойке, выседы.  - Растяжка  2) Основная часть:   * имитации бросков подворотом * имитации бросков прогибом * имитации скручиваний для накатов * имитации бросков вращением * имитации нырком, рывком за руку   СФП   * Работа с резиной (отягощением) теснения вперёд 3 подхода: 3мин, 30с, 3мин * Работа с резиной (отягощением) вращение туловища 3 подхода: 3мин, 30с, 3мин   ОФП   * упр. для мышц спины 3 подхода по 30 раз * упр. для мышц пресса 3 подхода по 30 раз * упр. для мышц ног 3 подхода по 50 раз * упр. для мышц шеи 3 подхода по 30 раз. * упр. для мышц рук 3 подхода по 30 раз   3) Заключительная часть   * упр. на растягивания и расслабление * подведение итогов тренировки |