***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.- Растяжка2) 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.- Растяжка2) 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.- Растяжка2) 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.- Растяжка2) 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.- Растяжка2) 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.- Растяжка2) 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.- Растяжка2) 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.- Растяжка2) 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.- Растяжка2) 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.- Растяжка2) 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.- Растяжка2) 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.- Растяжка2) 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.- Растяжка2) 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.- Растяжка2) 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
 |