

**ПЛАН-КОНСПЕКТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК  
ДЛЯ ОТДЕЛЕНИЯ БОРЬБЫ САМБО-ДЗЮДО  
В ПЕРИОД С 06.04.2020 ПО 30.04.2020**

Дата проведения	тренировки по расписанию		
Этап спортивной подготовки	НП-1-2		
Направленность тренировки	ОФП		
содержание	дозировка	организационно-методические указания	
<b>1. Подготовительная часть (разминка)</b>			
<b>Разминка:</b> а) наклоны и вращение головой в разные стороны; б) махи руками вперед и назад; в) рывки руками руки перед грудью из узкого и широкого положения; г) правая рука вверху левая внизу рывки попеременно; д) руки перед грудь вращение в локтевом суставе наружу и вовнутрь; е) кисти в замок вращение; ж) вращение тазом; з) вращение корпусом; к) вращение бедром правой и левой ногой; л) ноги на ширине плеч наклоны; м) вращение в коленном суставе наружу вовнутрь и с глубоким приседом; н) растяжка бедра отведением назад каждую ногу; о) высед правой и левой ноги с последующим разворотом лицом к правому и левому колену. п) разминка голеностопа	7 минут	Все упражнения делаются по 5раз. в каждую сторону или вперед, назад, вовнутрь или наружу.	
<b>2. Основная часть</b>			
1.Отжимания-3 подхода по 20 раз(пауза между подходами 30 секунд) 2.Пресс-2подхода по 30 раз с чередованием на прямые и косые мышцы живота(пауза между подходами 1 мин) 3. Приседания-2 подхода по 20 раз( пауза между подходами 1 мин) 4.Планка- 2 подхода по 1 мин(пауза между подходами 1 мин)	18 мин.	Отдых между выполнением упражнений 1минута 30 секунд	
<b>3. Заключительная часть</b>			
1. растяжка ног и спины, сидя на коврике (ноги врозь максимальная ширина, ноги вместе); 2. сидя на коленях, ноги вместе, ложимся на спину или на локти, лежим 20 сек.; 3. шпагат (продольный в каждую сторону и поперечный) по 1мин каждый вариант.	5 минут	Чередуем динамический режим с статическим.	