**Комплексы общей физической подготовки для группы СОГ отделения самбо. Тренер-преподаватель: Можаров К.О.**

**21 ноября 2020г.**

1. Упражнение «Звездочка» - 5 подходов по 20 сек, с интервалами отдыха 10 сек., между подходами.

2. Упражнение «Планка» - 5 подходов по 1мин., с интервалами отдыха 30 сек., между подходами.

3.Поднимание и опускание туловища лежа на животе «Лодочка» - 5 подходов по 20 раз, с 30сек., интервалами отдыха между подходами.

4.Упражнение «Берпи» - 5 подходов по 30 сек., с 30 сек., интервалами отдыха между подходами.

5.Упражнение «Ножницы» - 5х25 раз, с 30 сек., интервалами отдыха между подходами.

6.Упражнение «Самолетик» статическое напряжение – 5 подходов по 1мин, с 30 сек., интервалами отдыха между подходами.

**22 ноября 2020г.**

1.Разминка на месте (повороты, наклоны, вращения, растяжка, бег на месте, стречинг).

2.Приседания 5х25 раз, с интервалами перерыва 30 сек, между подходами.

3.Отжимания от пола 5х20 раз, с интервалами отдыха 30 сек., между подходами.

4.Поднимание и опускание туловища, лежа на спине 5х30 раз, с интервалами отдыха 30 сек., между подходами.

5.Выпады левой и правой ногой – 5х20 раз на каждую ногу, с интервалами отдыха 30 сек., между подходами.

6.Выпрыгивания с полного приседа 5х20р, с интервалами отдыха 30 сек., между подходами.