ПЛАН-КОНСПЕКТ ГРУППЫ
НП-2 ПО САМБО
ТРЕНЕР: ГОРИН А.Н.

01.11.2021г.

1. ОФП:

Упражнение с самбистким поясом или скакалкой;

Прыжки на месте, прыжки с вращением скакалками вперед, назад с подскоками.

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). 3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

Разбор ошибок при выполнении и исправления.

02.11.2021г.

1.ОФП:

Упражнение для мышц и суставов туловища и шеи.

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

Перекаты, кувырки, прыжки, перевороты, упоры, стойки, седы (акробатика).

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

Разбор ошибок при выполнении и исправления.

03.11.2021г.

1.ОФП:

Специально-подготовительные упражнения для бросков.

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

Падение с опорой на руки, с опорой на ноги, с приземлением на колени.

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

Разбор ошибок при выполнении и исправления.

05.11.2021г.

1.ОФП:

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа. 2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

Упражнения для удержаний, для ухода от удержаний.

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

Разбор ошибок при выполнении и исправления.

06.11.2021г.

1.0ФП:

Приседания-2х10р; Отжимания - 2х10р;

Пресс -2x10р.

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

Упражнения специальной физической и психологической подготовки; Основные упражнения

 для развития специальной силы.

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

Разбор ошибок при выполнении и исправления.

08.11.2021г.

1.ОФП:

Отжимания, в упоре лежа -3x1 Ор;

Прыжки в высоту стоя у стены - 3x1 Ор;

Приседания - 3 х 1 Ор.

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

Упражнения с гимнастической палкой, стретчинг.

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

Разбор ошибок при выполнении и исправления.

09.11.2021г.

1.ОФП, СФП:

Упражнения с гирями.

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

Упражнения с мячом: удары по мячу, повороты, наклоны, броски.

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

Разбор ошибок при выполнении и исправления.

10.11.2021г.

1.ОФП, СФП:

Упражнения для подножек: выпады в сторону, в движении, в прыжке.

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

Приседания на одной ноге в сторону и постановкой на одно колено; выносам другой сторону, тоже вперед.

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

Разбор ошибок при выполнении и исправления.

11.11.2021г.

1.ОФП, СФП:

Прыжки на скакалке на выносливость.

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

Упражнения для подхватов: махи ногой назад с наклонами, тоже с кувырком вперед через плечо; имитация подхвата со (стулом).

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

Разбор ошибок при выполнении и исправления.

12.11.2021г.

1.ОФП, СФП:

Поднимание туловища из положения, лежа на спине с фиксированными стопами - 3x10р.

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники: для совершенствования подсечек, подножек, для подхвата, захвата ног, броска прогибом.

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

Разбор ошибок при выполнении и исправления.

13.11.2021г.

1.ОФП, СФП:

Забегания на «борцовском мосту» вправо и влево.

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и

вернуться в исходное положение; кувырок назад на колени, передвижение

(ходьба) на коленях.

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

Разбор ошибок при выполнении и исправления.

14.11.2021г.

1.ОФП, СФП:

Приседания - 2х10р;

Отжимания - 2x10р;

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

Падение на спину: перекаты по спине в положении группировки; из положении сидя (упора присев, полуприсяда, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки.

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

Разбор ошибок при выполнении и исправления.

ПЛАН-КОНСПЕКТ ГРУППЫ
СС-1 ПО САМБО
ТРЕНЕР: ГОРИН А.Н.

01.11.2021г.

1.ОФП, СФП:

Кросс - (3000м);

Подтягивание на высокой перекладине - 2х10р;

Отжимание в упоре лежа - 2x10р.

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

Упражнения и способы захода на бросок через спину с резинкой.

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

Разбор ошибок при выполнении и исправления.

02.11.2021г.

1.ОФП, СФП:

Кросс - (3000м);

Прыжки на скакалке на двух ногах - 3x10р.

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

Забегания вокруг головы, упражнения и способы захода на бросок в «живот» с резинкой;

Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом.

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

Разбор ошибок при выполнении и исправления.

 03.11.2021г.

1.ОФП, СФП:

Кросс - (3000м);

Прыжки в высоту (стоя у стены)- 3x20р.

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

Забегания вокруг головы, упражнения и способы захода на бросок «висячка» с резинкой. 3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

Разбор ошибок при выполнении и исправления.

 05.11.2021г.

1.ОФП, СФП:

Кросс - (3000м);

Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами - 2x30р. 2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

Забегания вокруг головы, упражнения и способы захода на бросок «через бедро» резинкой.

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

Разбор ошибок при выполнении и исправления.

 06.11.2021г.

1.ОФП, СФП:

Кросс - (3000м);

Пружинка - 3x10р.

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

Забегания вокруг головы, упражнения и способы захода на бросок «мельница» с резинкой. 3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

Разбор ошибок при выполнении и исправления.

08.11.2021г.

1.ОФП, СФП:

Кросс - (3000м);

Поднимание туловища из положения, лежа на спине с фиксированными стопами - 2x30р.

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

Стойка на голове, упражнения и способы подходов при борьбе в партере с резинкой.

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

Разбор ошибок при выполнении и исправления.

09.11.2021г.

1.ОФП, СФП:

Кросс - (3000м);

Прыжки на скакалке - 3x10р.

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

Упражнения с гимнастической палкой, упражнения с манекеном, с набивным мячом, со скакалкой.

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

Разбор ошибок при выполнении и исправления.

10.11.2021г.

1.ОФП, СФП:

Кросс - (3000м);

Поднимание туловища из положения, лежа на спине с фиксированными стопами - 3x30р.

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

Забегания на «борцовском мосту», перевороты их упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, акробатика.

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

Разбор ошибок при выполнении и исправления.

11.11.2021г.

1.ОФП, СФП:

Кросс - (3000м).

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

Акробатика: стойки, седы, упоры, перекаты, прыжки, кувырки, перевороты.

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

Разбор ошибок при выполнении и исправления.

12.11.2021г.

1.ОФП, СФП:

Кросс - (3000м).

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

Падения с опорой на руки, на ноги, с приземлением на колени, с приземлением на ягодицы, с приземлением на голову, с приземлением на туловище, падение на спину, на живот, защита от падения партнера сверху.

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

Разбор ошибок при выполнении и исправления.

13.11.2021г.

1.ОФП, СФП:

Кросс - (3000м);

Прыжки в длины с места.

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

Упражнения для выведения из равновесия, упражнения для бросков захватом ног (ноги).

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

Разбор ошибок при выполнении и исправления.