**План самостоятельной работы для группы ТЭ-3 по самбо**

**С 09.02.2022г по 15.02.2022г**

**Тренер - Аеева Олеся Олеговна**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Занятие 1** |
| Разминка | Гимнастика самбо 10 мин |
| Основная часть | ОФП  -отжимание 3х30раз  -прогибания туловища 3х30раз  -уголок 3х40 сек.  2.Имитация бросков :  - боковая подсечка 3х30раз в каждую сторону  - передняя подножка 3х30 раз в каждую сторону  - бросок через бедро 3х30раз в каждую сторону |
| Заключительная часть | 1.Упражнения на гибкость 5 минут  2 шпагат 5мин. |
|  | **Занятие 2** |
| Разминка | Гимнастика самбо 10 мин |
| Основная часть | ОФП  -прыжки с подниманием колен до груди 3х20 раз  -отжимания от пола 3х30 раз  -поднимание туловища 3х1мин  2.Тяга рук на резине 10-15мин.  3. Подвороты на броски с резиной 20мин. |
| Заключительная часть | 1.Забегания на мосту 3х10 раз в каждую сторону  2.Прогибания туловища 3х20раз |
|  | **Занятие 3** |
| Разминка | Гимнастика самбо 10 минут |
| Основная часть | ОФП  -бег с высоким подниманием бедра на месте 1мин.  -Упражнение сброс с подворотом в обе стороны 1минуту  -берпи 3х 20раз  2.Имитация бросков:  -через плечо 3х20раз в каждую сторону  - проход в ноги 3х20 раз в каждую сторону  -Зацеп изнутри 3х20раз в каждую сторону |
| Заключительная часть | 1.Перевороты на мосту 3х10 раз  2.Стойка на голове с опусканием ног 3х10 раз  3.Шпагат 2 минуты |
|  | **Занятие 4** |
| Разминка | Гимнастика самбо 10 мин |
| Основная часть | ОФП  - Упражнение «Уголок» 3х1мин.  - берпи 3х20раз  - отжимания от пола 3х35раз  -из упора лежа подворот на бросок через плечо 3х 30раз |
| Заключительная часть | 1Наклоны к правой и левой ноге 2-3 мин.  2.Упражнения на гибкость 5 мин.  3. Шпагат5 мин |
|  | **Занятие 5** |
| Разминка | Гимнастика самбо 10 мин |
| Основная часть | ОФП  -Тяга рук в низкой стойке к правой и левой ноге с резиной 3х5мин.  -Тяга рук на резине с разворотом туловища вправо и влево 3х5мин.  -Тяга рук перед собой с резиной правой и левой руками 3х5 мин.  2.Имитация бросков назад с резиной 15мин. |
| Заключительная часть | 1Планка на локтях 3х2мин.  2 Книжка 3х20раз  3. поднимание туловища 3х30раз |
|  | **Занятие 6** |
| Разминка | Гимнастика самбо 10 мин |
| Основная часть | ОФП  -отжимание 3х30раз  -уголок 3х30сек.  -перевороты на мосту 3х30 раз  2.Имитация своих коронных бросков 25 мин |
| Заключительная часть | 1.Забегание на мосту 3х20раз  2.Стойка на голове с опусканием ног 3х10 раз  3.Лотос 2 минуты |

**План самостоятельных занятий группы ТЭ -4 по самбо**

**С 09.02.2022г по 15.02.2022г**

**Тренер - Аеева Олеся Олеговна**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Занятие 1** |
| Разминка | Гимнастика самбо 10 мин |
| Основная часть | ОФП  -отжимание 3х30раз  -поднимание туловища 3х30раз  -планка 3х40 сек.  2.Имитация бросков :  - проходы в ноги 3х30 раз  - плечо со стойки 3х30 раз в каждую сторону  - подхват под 2 ноги 3х30раз в каждую сторону |
| Заключительная часть | 1.Шпагат 5 минут  2 лотос 5 мин. |
|  | **Занятие 2** |
| Разминка | Гимнастика самбо 10 мин |
| Основная часть | ОФП  -Прогибания туловища 3х20 раз  - Стойка на голове с опусканием ног 3х20 раз  -отжимания от пола 3х30раз  2.Тяга рук на резине 25мин.  3. Подвороты на броски с резиной 20мин. |
| Заключительная часть | 1.Забегания на мосту 3х10 раз в каждую сторону  2.Шпагат 5 мин |
|  | **Занятие 3** |
| Разминка | Гимнастика самбо 10 минут |
| Основная часть | ОФП  -бег с высоким подниманием бедра на месте 1мин.  -Упражнение сброс с подворотом в обе стороны 1минуту  -отжимания от пола 3х60сек.  2.Имитация бросков:  -Мельница 3х30раз в каждую сторону  - Бросок через бедро 3х30 раз в каждую сторону  -передняя подножка 3х30раз в каждую сторону |
| Заключительная часть | 1.Забегание на мосту 3х10 раз  2.Стойка на голове с опусканием ног 3х10 раз  3.Шпагат 5 минуты |
|  | **Занятие 4** |
| Разминка | Гимнастика самбо 10 мин |
| Основная часть | ОФП  - Упражнение «Уголок» 3х2мин.  - Уголок с махами 3х2мин.  - Упражнение « книжка» 3х2мин.  -тяга рук на резине 15 мин.  - имитация борьбы на резине 3х4мин. |
| Заключительная часть | 1Наклоны к правой и левой ноге 2-3 мин.  2.Шпагат 2 минуты  3.Бабочка 5 мин. |
|  | **Занятие 5** |
| Разминка | Гимнастика самбо 10 мин |
| Основная часть | ОФП  -Тяга рук в низкой стойке к правой и левой ноге с резиной 3х2мин.  -Тяга рук на резине с разворотом туловища вправо и влево 3х2мин.  -Тяга рук перед собой с резиной правой и левой руками 3х2 мин.  2.Имитация бросков плечо и бедро на резине 15мин. |
| Заключительная часть | 1Планка на локтях 3х2мин.  2 Поднимание туловища 3х1мин.  3. Отжимания от пола 3х30раз |
|  | **Занятие 6** |
| Разминка | Гимнастика самбо 10 мин |
| Основная часть | ОФП  -отжимание 3х30раз  -берпи 3х30раз  -прыжки с низкого приседа 3х30 раз  2.Имитация своих коронных бросков 25 мин |
| Заключительная часть | 1.Гимнастический мост 3х10секунд  2.подвороты в обе стороны 40 раз  3.Шпагат 2 минуты |