**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 минут2 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 3х1мин2.Тяга рук на резине 10-15мин.3. Подвороты на броски с резиной 20мин. |
| Заключительная часть | 1.Забегания на мосту 3х10 раз в каждую сторону2.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 20раз2.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 раз2.Стойка на голове с опусканием ног 3х10 раз3.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 3х20раз3. поднимание туловища 3х30раз |
|  | **Занятие 6** |
| Разминка  | Гимнастика самбо 10 мин |
| Основная часть | ОФП-отжимание 3х30раз-уголок 3х30сек.-перевороты на мосту 3х30 раз2.Имитация своих коронных бросков 25 мин |
| Заключительная часть | 1.Забегание на мосту 3х20раз2.Стойка на голове с опусканием ног 3х10 раз3.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 минут2 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 3х30раз2.Тяга рук на резине 25мин.3. Подвороты на броски с резиной 20мин. |
| Заключительная часть | 1.Забегания на мосту 3х10 раз в каждую сторону2.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 раз2.Стойка на голове с опусканием ног 3х10 раз3.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 минуты3.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 раз2.Имитация своих коронных бросков 25 мин |
| Заключительная часть | 1.Гимнастический мост 3х10секунд2.подвороты в обе стороны 40 раз3.Шпагат 2 минуты |