**План самостоятельной работы для этапа начальной подготовки НП-1 самбо**

**С 09.02.2022г. по 15.02.2022г. тренер: Салмин Алексей Александрович**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Занятие 1** |
| Разминка | 1.Гимнастика самбо 10 мин. |
| Основная часть | 1.ОФП -отжимание 3х10 раз-приседание 3х20 раз-отжимание на гимнастическом мосту 3х10 раз2.Имитация бросков-через бедро 2х10раз-через плечо 2х10раз |
| Заключительная часть | 1.Упражнение на расслабление мышц2.Растяжка (шпагат, «лотос») |
|  | **Занятие 2** |
| Разминка | 1.Гимнастика самбо 10 мин |
| Основная часть | ОФП-приседание «пистолет»2х10раз на каждую ногу-пресс (подъем ног)3х10раз2.Имитация бросков ногами-задняя подножка 2х10развлево влево, вправо-передняя подсечка 2х10раз влево, вправо-боковая подсечка 2х10раз влево, вправо |
| Заключительная часть | 1.Стойка на лопатках2х10секунд2.Наклоны к ногам 2х30 секунд3. «Лотос»2х30 секунд |
|  | **Занятие 3** |
| Разминка | 1.Гимнастика самбо 10 мин |
| Основная часть | 1.ОФП-перенос веса тела с ноги на ногу 2х15раз-пресс (подъём туловища) 3х1 минуте-прогибы туловища, лежа на животе 3х1 минуте-отжимание на одной руке 3х10 раз на каждую  |
| Заключительная часть | ОФП-приседание2х10раз-пресс 2х15 раз-отжимание 2х15 раз2.Имитация бросков-плечо 2х10раз-задняя подножка 2х10раз-боковая подсечка 2х10раз влево, вправо |
|  | **Занятие 4** |
| Теоритическая подготовка | 1.Повторить историю самбо (основатель, год основания самбо)2.Повторить названия бросков. |
|  | **Занятие 5** |
| Разминка | 1.Гимнастика по самбо 10 мин |
| Основная часть | ОФП-пресс 2х20 раз-пресс (подъем ног) 3х10раз-приседание «пистолет»2х10раз2.Имитация бросков-задняя поножка2х10раз-подсечки2х10раз влево, вправо |
| Заключительная часть | 1.Растяжка (шпагат, «лотос»)2.Стойка на лопатках2х20 секунд |
|  | **Занятие 6** |
| Разминка | 1.Гимнастика самбо 10 мин |
| Основная часть | ОФП-отжимание 3х10раз-приседание3х20разОтжимание на гимнастическом мосту 3х10раз2.Имитация бросков-через бедро 2х10раз-через плечо 2х10раз |
| Заключительная часть | -Упражнение на расслабление мышц-Растяжка |
|  | **Занятие 7** |
| Разминка  | Гимнастика самбо 10 мин |
| Основная часть | -приседание «пистолет»2х10раз на каждую ногу-отжимание3х10раз-пресс (подъём ног)3х10 раз-отжимание на кулаках 3х10раз2.Имитация бросков -через плечо 2х10раз-передняя подсечка 2х10раз |
| Заключительная часть | 1.Стойка на лопатках 2х20 секунд2.Наклоны к ногам 2х30 секунд3. «Лотос»2х30 секунд |

**План самостоятельной работы для этапа подготовки группы ТЭ-4 самбо**

**С 09.02.2022г. по 15.02.2022г.**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Занятие 1** |
| Разминка | Гимнастика самбо 10 мин |
| Основная часть  | ОФП-отжимание 3х30раз-приседание3х30раз-пресс (спина)3х25раз,отдых 1минута2.Имитация своих коронных бросков 10-15 мин |
| Заключительная часть | 1.Шпагат 5 минут2 «Лотос» 2 минуты |
|  | **Занятие 2** |
| Разминка  | Гимнастика самбо 10 мин |
| Основная часть | ОФП-Приседание на одной ноге «пистолет»3х10раз, отдых 1 минута-подъем ног 2х30 раз, отдых 1 минута-подтягивание 4х30 раз, отдых 2 минуты (любым хватом)2.Имитация бросков ранее изученных (5-КЮ)15-20 минут |
| Заключительная часть | 1.Гимнастический мост2х15 секунд2.Шпагат, ноги за голову ,2х1минуте |
|  | **Занятие 3** |
| Разминка | Гимнастика самбо 10 минут |
| Основная часть | ОФП-выпрыгивание из приседа вверх 3х15 раз, отдых 1 минута-подъем туловища 3х1 минуте, отдых 1 минута-отжимание на одной руке 3х20раз,отдых 1 минута2.Имитация бросков ранее изученных (5-КЮ)15-20минут |
| Заключительная часть | 1.Гимнастический мост 3х10секунд2.Наклон к ногам 3х10 секунд3.Шпагат 2 минуты |
|  | **Занятие 4** |
| Разминка | Гимнастика самбо 10 мин |
| Основная часть | ОФП -стульчик 3х2 минуты, отдых 1 минута-планка на локтях 3х2 минуты, отдых 1 минута-подтягивание(отжимание)5х40секунд,отдых 2 минуты-гимнастический мост (забегание на гимнастическом мосту) |
| Заключительная часть | 1Стойка на лопатках2х1 минуте2.Шпагат 2 минуты3. «Бабочка», «лотос»2 минуты |
|  | **Занятие 5** |
| Разминка | Гимнастика самбо 10 мин |
| Основная часть | ОФП-Приседание на одной ноге «пистолет»3х10раз,отдых 1 минута-подъем ног 2х30 раз, отдых 1 минута-подтягивание 4х30 раз, отдых 2 минуты (любым хватом)2.Имитация бросков ранее изученных 15-20 минут |
| Заключительная часть | 1Стойка на лопатках2х1 минуте2.Шпагат 2 минуты3. «Бабочка», «лотос»2 минуты |
|  | **Занятие 6** |
| Разминка  | Гимнастика самбо 10 мин |
| Основная часть | ОФП-отжимание 3х30раз-приседание3х30раз-пресс(спина)3х25раз,отдых 1минута2.Имитация своих коронных бросков 10-15 мин |
| Заключительная часть | 1.Гимнастический мост 3х10секунд2.Наклон к ногам 3х10 секунд3.Шпагат 2 минуты |
|  | **Занятие 7** |
| Разминка | Гимнастика самбо 10 мин |
| Основная часть | ОФП-выпрыгивание из приседа вверх 3х15 раз, отдых1 минута-подъем туловища 3х1 минуте, отдых 1 минута-отжимание на одной руке 3х20раз,отдых 1 минута2.Имитация бросков ранее изученных 15-20минут |
| Заключительная часть | 1.Шпагат 5 минут2 «Лотос» 2 минуты |
|  | **Занятие 8** |
| Разминка  | Гимнастика самбо 10 мин |
| Основная часть | ОФП-отжимание 3х30раз-приседание3х30раз-пресс(спина)3х25раз,отдых 1минута2.Имитация своих коронных бросков 10-15 мин |
| Заключительная часть | 1Стойка на лопатках2х1 минуте2.Шпагат 2 минуты3. «Бабочка», «лотос»2 минуты |
|  | **Занятие 9** |
| Разминка | Гимнастика самбо 10мин |
| Основная часть | ОФП-отжимание 3х30раз-приседание3х30раз-пресс(спина)3х25раз,отдых 1минута2.Имитация своих коронных бросков 10-15 мин |
| Заключительная часть | 1.Гимнастический мост 3х15 секунд2.Стойка у стены на руках 2х15 секунд3.Лотос 3х10 секунд |
|  | **Занятие 10** |
| Разминка | Гимнастика 10 мин |
| Основная часть | ОФП-приседание на одной ноге «пистолет»3х10раз,отдых 1 минута-подъем ног 2х30 раз, отдых 1 минута-подтягивание 4х30 раз, отдых 2 минуты (любым хватом)2.Имитация бросков ранее изученных 15-20 минут |
| Заключительная часть | 1.Гимнастический мост 3х10секунд2.Наклон к ногам 3х10 секунд3.Шпагат 2 минуты |
|  | **Занятие 11** |
| Разминка | Гимнастика самбо 10 мин |
| Основная часть | ОФП -стульчик 3х2 минуты, отдых 1 минута-планка на локтях 3х2 минуты, отдых 1 минута-подтягивание(отжимание)5х40секунд,отдых 2 минуты-гимнастический мост (забегание на гимнастическом мосту) |
| Заключительная часть | 1.Гимнастический мост 3х10секунд2.Наклон к ногам 3х10 секунд3.Шпагат 2 минуты |
|  | **Занятие 12** |
| Разминка  | Гимнастика самбо 10 мин |
| Основная часть | ОФП-отжимание 3х30раз-приседание3х30раз-пресс(спина)3х25раз,отдых 1минута2.Имитация ранее изученных бросков 10-15 мин |
| Заключительная часть | 1.Шпагат 5 минут2 «Лотос» 2 минуты |
|  | **Занятие 13** |
| Разминка | Гимнастика самбо 10 мин |
| Основная часть | ОФП-отжимание 3х30раз-приседание3х30раз-пресс(спина)3х25раз,отдых 1минута2.Имитация своих коронных бросков 10-15 мин |
| Заключительная часть | 1.Упражнение на расслабление мышц2.Растяжка (шпагат) |
|  | **Занятие 14** |
| Разминка | Гимнастика самбо 10 мин |
| Основная часть | ОФП-Приседание на одной ноге «пистолет»3х10раз,отдых 1 минута-подъем ног 2х30 раз, отдых 1 минута-подтягивание 4х30 раз, отдых 2 минуты (любым хватом)2.Имитация бросков ранее изученных 15-20 минут |
| Заключительная часть | 1.Гимнастический мост2х15 секунд2.Шпагат, ноги за голову ,2х1минуте |