

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

С 11.10.2021г. по 17.10.2021г.

Тренер: Аеева Олеся Олеговна

	<b>Занятие 1</b>
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 - плечо со стойки 3х30 раз в каждую сторону - бросок через бедро 3х30раз в каждую сторону
Заключительная часть	1.Упражнения на гибкость 5 минут 2 шпагат 5мин.
	<b>Занятие2</b>
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.Перевороты на мосту 3х10раз
	<b>Занятие 3</b>
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 бедро 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
	<b>Занятие 4</b>
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. лотос 5 мин
	<b>Занятие 5</b>
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
	<b>Занятие 6</b>
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.Шпагат 2 минуты

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

С 11.10.2021г по 17.10.2021г

	<b>Занятие 1</b>
Разминка	Гимнастика самбо 10 мин
Основная часть	ОФП -отжимание 3х30раз -поднимание туловища 3х30раз -планка 3х40 сек. 2.Имитация бросков : - передняя подножка 3х30 раз в каждую сторону - 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.
	<b>Занятие 2</b>
Разминка	Гимнастика самбо 10 мин
Основная часть	ОФП -Прогибания туловища 3х20 раз - Стойка на голове с опусканием ног 3х20 раз -прыжки с низкого приседа 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
	<b>Занятие 3</b>
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 -Зацеп изнутри 3х30раз в каждую сторону
Заключительная часть	1.Забегание на мосту 3х10 раз 2.Стойка на голове с опусканием ног 3х10 раз 3.Шпагат 2 минуты
	<b>Занятие 4</b>
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.
	<b>Занятие 5</b>
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
	<b>Занятие 6</b>
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.Стойка на голове с опусканием ног 3х10 раз 3.Шпагат 2 минуты

