

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

23.09.2021г.

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.

24.09.2021г.

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.

27.09.2021г.

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.

28.09.2021г.

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.

30.09.2021г.

1.ОФП:

Приседания - 2x10р;

Отжимания - 2x10р;

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.

01.10.2021г.

1. ОФП:

Отжимания, в упоре лежа - 3x10р;  
Прыжки в высоту стоя у стены - 3x10р;  
Приседания - 3x10р.

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

Упражнения с гимнастической палкой, стретчинг.

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

Разбор ошибок при выполнении и исправления.

04.10.2021г.

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.

05.10.2021г.

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.

07.10.2021г.

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.

08.10.2021г.

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.

11.10.2021г.

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.

12.10.2021г.

**1.ОФП, СФП:**

Приседания - 2x10р;

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.

14.10.2021г.

**1.ОФП, СФП:**

Кросс (1000м).

**2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:**

Падение на живот: лежа на животе захватить, прогибаясь голени - перекаты с груди на бедра и обратно (тоже с боку на бок);

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

**3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Разбор ошибок при выполнении и исправления.

15.10.2021г.

**1.ОФП, СФП:**

Прыжки на скакалке (на одной ноге, другой ноге, ноги вместе) - 2x20р.

**2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:**

Упражнения для подсечек: встряхивание руками и ногой; ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу); подсечки по мячу (набивному, теннисному) лежащему, падающему, катающемуся по полу; подсечка по ножке стула;

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

**3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Разбор ошибок при выполнении и исправления.

ПЛАН-КОНСПЕКТ ГРУППЫ

СС-1 ПО САМБО

ТРЕНЕР: ГОРИН А.Н.

23.09.2021г.

1.ОФП, СФП:

Кросс - (3000м);

Подтягивание на высокой перекладине - 2x10р;

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.

24.09.2021г.

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.

25.09.2021г.

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.

27.09.2021г.

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» с резинкой.

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

Разбор ошибок при выполнении и исправления.

28.09.2021г.

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.

29.09.2021г.

1.ОФП, СФП:

Кросс - (3000м);

Поднимание туловища из положения, лежа на спине с фиксированными стопами - 2х30р.

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.

30.09.2021г.

1.ОФП, СФП:

Кросс - (3000м);

Прыжки на скакалке - 3х10р.

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

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

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

Разбор ошибок при выполнении и исправления.

01.10.2021г.

1.ОФП, СФП:

Кросс - (3000м);

Поднимание туловища из положения, лежа на спине с фиксированными стопами - 3х30р.

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.

02.10.2021г.

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.

04.10.2021г.

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.

05.10.2021г.

**1.ОФП, СФП:**

Кросс - (3000м);

Прыжки в длину 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.

06.10.2021г.

**1.ОФП, СФП:**

Кросс - (3000м);

Приседание - 3х30р.

**2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:**

Упражнения для подножек, упражнения для подсечек.

**3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Разбор ошибок при выполнении и исправления.

07.10.2021г.

**1.ОФП, СФП:**

Кросс - (3000м);

Прыжки на скакалке - 3х30р.

**2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:**

Упражнения для зацепов, упражнения для подхватов.

**3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Разбор ошибок при выполнении и исправления.

08.10.2021г.

**1.ОФП, СФП:**

Кросс - (3000м);

Приседание - 3х20р.

**2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:**

Упражнения для бросков через голову, упражнения для бросков через спину.

**3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Разбор ошибок при выполнении и исправления.

09.10.2021г.

**1.ОФП, СФП:**

Кросс - (3000м);

Прыжки в высоту (возле стены) - 3х20р.

**2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:**

Упражнения для бросков прогибами, специально-подготовительные упражнения с мячом для техники.

**3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Разбор ошибок при выполнении и исправления.

11.10.2021г.

**1.ОФП, СФП:**

Кросс - (3000м).

**2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:**

Специально-подготовительные упражнения с мячом для тактики, упражнения с поясом.

**3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Разбор ошибок при выполнении и исправления.

12.10.2021г.

**1.ОФП, СФП:**

Кросс - (3000м).

**2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:**

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.

**3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Разбор ошибок при выполнении и исправления.

13.10.2021г.

**1.ОФП, СФП:**

Кросс - (3000м);

Подтягивание на высокой перекладине - 3x20р.

**2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:**

Упражнение для удержаний, для ухода от удержаний.

**3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Разбор ошибок при выполнении и исправления.

14.10.2021г.

**1.ОФП, СФП:**

Кросс - (3000м);

Отжимание в упоре лежа - 3x30р.

**2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:**

Упражнение специальной физической и психической подготовке, система координационных и кондиционных упражнений.

**3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Разбор ошибок при выполнении и исправления.

15.10.2021г.

**1.ОФП, СФП:**

Кросс - (3000м).

**2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:**

Упражнение и способы захода на бросок через спину с резинкой.

**3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Разбор ошибок при выполнении и исправления.

16.10.2021г.

1.ОФП, СФП:

Кросс - (3000м).

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

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

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

Разбор ошибок при выполнении и исправления.