

План самостоятельных занятий группы ТЭ -3 по самбо

С 25.09.2021г по 09.10.2021г

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 : - передняя подножка 3х20 раз в каждую сторону - плечо со стойки 3х20 раз в каждую сторону - подхват под 2 ноги 3х20раз в каждую сторону
Заключительная часть	1.Шпагат 5 минут 2 «Лягушка» 5 минут
	Занятие2
Разминка	Гимнастика самбо 10 мин
Основная часть	ОФП -Прогибания туловища 3х10 раз -подъем туловища 3х30 раз -прыжки с низкого приседа 3х20раз 2.Тяга рук на резине 10-15мин. 3. Подвороты на броски с резиной 10-15мин.
Заключительная часть	1.Забегания на мосту 3х10 раз в каждую сторону 2.Шпагат,стойка на лопатках
	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 3х20раз в каждую сторону - Бросок через бедро 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. - Уголок с махами 3х1мин. - Упражнение « книжка» 3х1мин. -гимнастический мост (забегание на гимнастическом мосту)
Заключительная часть	1Наклоны к правой и левой ноге 2-3 мин. 2.Шпагат 2 минуты 3. «Бабочка» 2-3мин.
	Занятие 5

Разминка	Гимнастика самбо 10 мин
Основная часть	ОФП -Тяга рук в низкой стойке к правой и левой ноге с резиной 3х1мин. -Тяга рук на резине с разворотом туловища вправо и влево 3х1мин. -Тяга рук перед собой с резиной правой и левой руками 3х1 мин. 2.Имитация бросков вперед с резиной 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 -прогибание туловища 3х30раз -прыжки с низкого приседа 3х30 раз 2.Имитация своих коронных бросков 10-15 мин
Заключительная часть	1.Гимнастический мост 3х10секунд 2.Стойка на голове с опусканием ног 3х10 раз 3.Шпагат 2 минуты
	Занятие 7
Разминка	Гимнастика самбо 10 мин
Основная часть	ОФП Подвороты на резине : -Передняя подножка в обе стороны по 25раз -Плечо со стойки в обе стороны по 25раз - Боковая подсечка в обе стороны по 25раз - Зацеп изнутри в обе стороны по 25 раз
Заключительная часть	1.Отжимания от пола 3х30раз 2 Книжка 3х20раз
	Занятие 8
Разминка	Гимнастика самбо 10 мин
Основная часть	ОФП -Бег с высоким подниманием бедра наместе 1мин. -Берпи 3х1мин. -пресс(спина)3х25раз 2.Имитация своих коронных бросков 10-15 мин
Заключительная часть	1Стойка на голове с опусканием ног 3х10раз 2.Шпагат 2 минуты 3. «Лягушка»
	Занятие 9
Разминка	Гимнастика самбо 10мин
Основная часть	ОФП -отжимание 3х30раз -приседание3х30раз -пресс(спина)3х25раз,отдых 1минута 2.Имитация борьбы на резине 4х5мин.
Заключительная часть	1.Забегание на мосту в обе стороны 3х20 раз 2.Стойка на лопатках 2х1мин. 3.Лотос 3х10 секунд
	Занятие 10
Разминка	Гимнастика 10 мин

Основная часть	ОФП -приседание на одной ноге «пистолет»3х10раз -подъем ног за голову 3х30раз -отжимания от пола 3х30 раз 2.Имитация бросков в ноги 15мин.
Заключительная часть	1.Перевороты на мосту 3х15раз 2.Наклон к ногам 3х10 секунд 3.Шпагат 2 минуты
	Занятие 11
Разминка	Гимнастика самбо 10 мин
Основная часть	ОФП -стульчик 3х2 минуты -берпи 3х1мин. -поднимание туловища 3х1мин. -прогибание туловища 3х20раз 2. Имитация бросков: задняя подножка и боковая подсечка на резине 15мин.
Заключительная часть	1.Сойка на лопатках 3минуты 2.Наклон к ногам 3х10 секунд 3.Шпагат 2 минуты
	Занятие12
Разминка	Гимнастика самбо 10 мин
Основная часть	ОФП -отжимание 3х30раз -приседание3х30раз -пресс(спина)3х25раз,отдых 1минута 2.Имитация ранее изученных бросков 10-15 мин
Заключительная часть	1.Забегание на мосту 3х20раз 2 Шпагат 2минуты
	Занятие 13
Разминка	Гимнастика самбо 10 мин
Основная часть	ОФП -На резине подворот на бросок через бедро в обе стороны по 25раз -На резине подворот на плечо со стойки в обе стороны по 25раз -На резине подворот на переднюю подножку в обе стороны по 25раз 2.Имитация борьбы на резине 15мин.
Заключительная часть	1.Упражнение на расслабление мышц 2.Растяжка (шпагат)

План самостоятельной работы для группы ТЭ-4 по самбо

С 25.09.2021г по 09.10.2021г.

	Занятие 1
Разминка	Гимнастика самбо 10 мин
Основная часть	ОФП -отжимание 3х30раз -прогибания туловища 3х30раз -уголок 3х40 сек. 2.Имитация бросков :

	<ul style="list-style-type: none"> - боковая подсечка 3х30раз в каждую сторону - плечо со стойки 3х30 раз в каждую сторону - бросок через бедро 3х30раз в каждую сторону
Заключительная часть	<ol style="list-style-type: none"> 1.Упражнения на гибкость 5 минут 2 «Лягушка» 5 минут
	Занятие 2
Разминка	Гимнастика самбо 10 мин
Основная часть	<p>ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> -прыжки с подниманием колен до груди 3х20 раз -поднимание ног за головой 3х30 раз -прыжки с низкого приседа 3х30раз <ol style="list-style-type: none"> 2.Тяга рук на резине 10-15мин. 3. Подвороты на броски с резиной 25мин.
Заключительная часть	<ol style="list-style-type: none"> 1.Забегания на мосту 3х10 раз в каждую сторону 2.Перевороты на мосту 3х10раз
	Занятие 3
Разминка	Гимнастика самбо 10 минут
Основная часть	<p>ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> -бег с высоким подниманием бедра на месте 1мин. -Упражнение сброс с подворотом в обе стороны 1минуту -берпи 3х 20раз <ol style="list-style-type: none"> 2.Имитация бросков: <ul style="list-style-type: none"> -через плечо 3х20раз в каждую сторону - передняя подножка 3х20 раз в каждую сторону -Зацеп изнутри 3х20раз в каждую сторону
Заключительная часть	<ol style="list-style-type: none"> 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	<p>ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Уголок» 3х1мин. - Уголок с махами 3х1мин. - отжимания от пола 3х35раз -из упора лежа подворот на бросок через бедро 3х 30раз
Заключительная часть	<ol style="list-style-type: none"> 1Наклоны к правой и левой ноге 2-3 мин. 2.Упражнения на гибкость 5 мин. 3. «Бабочка» 2-3мин.
	Занятие 5
Разминка	Гимнастика самбо 10 мин
Основная часть	<p>ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> -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. <ol style="list-style-type: none"> 2.Имитация бросков назад с резиной 15мин.
Заключительная часть	<ol style="list-style-type: none"> 1Планка на локтях 3х2мин. 2 Книжка 3х20раз 3. Отжимания от пола 3х30раз
	Занятие 6
Разминка	Гимнастика самбо 10 мин
Основная часть	<p>ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> -отжимание 3х30раз

	-уголок 3х30сек. -приседания 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
	Занятие 7
Разминка	Гимнастика самбо 10 мин
Основная часть	ОФП Подвороты на резине: -Передняя подножка в обе стороны по 30 раз -Плечо со стойки в обе стороны по 30раз - Боковая подсечка в обе стороны по 30 раз - Зацеп изнутри в обе стороны по 30 раз
Заключительная часть	1.Перевероты на мосту 3х20раз 2 Стойка на голове с опусканием ног 3х20раз
	Занятие 8
Разминка	Гимнастика самбо 10 мин
Основная часть	ОФП -Бег с высоким подниманием бедра на месте 1мин. -Захлест голени на месте 1мин. -берпи 1мин. Все упражнения по 3 круга с отдыхом в 1 минуту. 2.Имитация своих коронных бросков 25мин.
Заключительная часть	1Отжимания от пола 100раз 2. Поднимание туловища 100 раз 3.Шпагат 5 минут
	Занятие 9
Разминка	Гимнастика самбо 10мин
Основная часть	ОФП -подвороты на резине передняя подножка 5мин. - подвороты на резине задняя подножка 5минут. -подвороты на резине через бедро 5минут 2.Имитация борьбы на резине 4х5мин.
Заключительная часть	1.Забегание на мосту в обе стороны 3х20 раз 2.Стойка на лопатках 2х1мин. 3.Шпагат 5минут
	Занятие 10
Разминка	Гимнастика 10 мин
Основная часть	ОФП -приседание на одной ноге «пистолет»3х10раз -уголок 3х1мин. -отжимания от пола 3х1мин. 2.Имитация бросков в ноги и мельница 25мин.
Заключительная часть	1.Перевероты на мосту 3х15раз 2.Стойка на голове 3х20раз 3.Планка на локтях 3х2мин.
	Занятие 11
Разминка	Гимнастика самбо 10 мин
Основная часть	ОФП -прыжки с низкого приседа 3х1мин.

	<ul style="list-style-type: none"> -берпи 3х1мин. -отжимания от пола 3х1 мин. -прогибание туловища 3х20раз 2. Имитация бросков: бросок через бедро и плечо на резине 25мин.
Заключительная часть	<ul style="list-style-type: none"> 1.Сойка на лопатках 3минуты 2.Наклон к ногам 3х10 секунд 3.Лотос 5мин.
	Занятие12
Разминка	Гимнастика самбо 10 мин
Основная часть	<p>ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> -отжимание 3х30раз -приседание3х30раз -берпи 3х30раз 2.Имитация ранее изученных бросков 25мин
Заключительная часть	<ul style="list-style-type: none"> 1.Забегание на мосту 3х20раз 2 Стойка на лопатках 3х1мин.
	Занятие 13
Разминка	Гимнастика самбо 10 мин
Основная часть	<p>ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> -На резине подворот на бросок через бедро в обе стороны по 30раз -На резине подворот на плечо со стойки в обе стороны по 30раз -На резине подворот на переднюю подножку в обе стороны по 30раз 2.Имитация борьбы на резине 4х5мин.
Заключительная часть	<ul style="list-style-type: none"> 1.Упражнение на расслабление мышц 2.Растяжка (шпагат)