П Л А Н

тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов
отделения Единоборств, специализация – самбо, в период с 28 октября по 30 ноября 2020 года

Тренер – Павел Иван Александрович

Дата	**Группа**	
	НП-1	**ТГ-4**
понедельник 02.11.2020г. 09.11.2020г. 16.11.2020г. 23.11.2020г. 30.11.2020г. 27.11.2020г.	Выходной	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков (в течении дня) **Основная часть** ОФП: 1. сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз 2. подтягивание на перекладине - не менее 70 раз (в течении дня); 3. сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз 4. подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз. 5. выпрыгивания с низкого седа - 2 х 35 раз, 2 х 30 раз 6. прыжки с поворотами на 180 (360) градусов, на двух ногах на одной ноге 7. Приседания – 40 сек. работа, 20 сек. отдыха, 4 подхода 8. планка – 3 подхода по 1 мин. СФП: *Упражнения имитационные, темп средний:* 1. характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. 2. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. 3. подвороты на бросок передняя подножка вправо-влево по 50 раз. 4. Подвороты на бросок через спину вправо-влево по 50 раз 5. Падение вперед на руки (страховка вперед) 20 раз **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.
вторник 03.11.2020г. 10.11.2020г. 17.11.2020г. 24.11.2020г.	**Общая разминка** 1. Повороты и наклоны шеи вправо-влево вперед-назад – по 10 раз. 2. Ходьба на месте – 2мин. 3. Махи ногой вперед-назад в стороны (с максимальной амплитудой) – по 10 раз 4. Вращение рук вперед-назад, разностороннее – по 10 раз в каждую сторону. 5. Наклоны туловища вперед без сгибания ног в коленном суставе	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. (в течении дня) **Основная часть** ОФП: 1. сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз 2. подтягивание на перекладине - не менее 70 раз (в течении дня);

	– 20 раз. 6. Ноги в стороны шире ширины плеч, наклоны вперед к правой к середине к левой ноге – по 10 раз 7. Бег с захлёстом голени (достать пяткой до ягодиц) – 1 мин. *отдых 1 мин между упражнениями.* 8. Бег приставным шагом левым, правым боком, во время бега – 1 мин. *отдых 1 мин между упражнениями.* 9. Прыжки на одной ноге, (левой, правой) рывки руками в верх 10. Бег на месте – 1 мин. *отдых 1 мин между упражнениями.* 11. Прыжки на скакалке – до 200 раз *отдых 1 мин между упражнениями.* 12. Забегание (левым, правым боком) 13. Прыжки с поворотами на 180 (360) градусов, на двух ногах на одной ноге **Основная часть** 1. Сгибание рук на бицепс – 20 сек. работа, 20 сек. отдыха, 4 подхода. *отдых 2 мин между упражнениями.* 2. Разгибание рук на трицепс из-за головы – 20 сек. работа, 20 сек. отдыха, 4 подхода. *отдых 2 мин между упражнениями.* 3. Подъем рук через стороны – 20 сек работа, 20 сек. отдыха, 4 подхода *отдых 2 мин между упражнениями.* 4. Приседания – 20 сек. работа, 20 сек. отдыха, 3 подхода *Упражнения имитационные, темп средний:* 1. Бросок через спину вправо, влево 30 раз; 2. Бросок боковая подсечка вправо, влево 30 раз; 3. Бросок передней подножкой вправо, влево 30 раз; 4. Бросок зацепом вправо, влево 30 раз. **Заключительная часть** 1. Растягивающие упражнения на гибкость – 15 мин	3. сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз 4. подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз. 5. выпрыгивания с низкого седа -2 х 35 раз, 2 х 30 раз 6. Бег на месте 3-5 минут с ускорением 6-10 сек. 7. Выпады вперед (правой и левой ногой) – 3 подхода по 20 раз СФП: *Упражнения имитационные, темп средний:* 1. характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. 2. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. 3. Подвороты на бросок передняя подсечка вправо-влево – по 4 подхода - 50 раз 4. Подвороты на бросок боковая подсечка вправо-влево – по 4 подхода - 50 раз 5. Падение вперед на руки (страховка вперед) 20 раз 6. Приседание до прямого угла 50 раз – 4 подхода **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.
среда 28.10.2020г. 11.11.2020г. 18.11.2020г. 25.11.2020г.	Выходной	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. (в течении дня) **Основная часть** ОФП: 1. сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз 2. подтягивание на перекладине - не менее 70 раз (в течении дня); 3. сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз

		4. подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз. 5. выпрыгивания с низкого седа -2 х 35 раз, 2 х 30 раз 6. **(выполнять по возможности)** вис на перекладине руки согнуты на 90 град 1 мин -2 подхода. 7. Планка – 3 подхода по 1 мин. СФП: *Упражнения имитационные, темп средний:* 1. характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. 2. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. 3. вход на бросок с захватом двух ног по 4 подхода - 50 раз. 4. входы на мельницу вправо-влево по 4 подхода - 50 раз. 5. падение вперед на руки (страховка вперед) 20 раз. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.
четверг 29.10.2020г. 05.11.2020г. 12.11.2020г. 19.11.2020г. 26.11.2020г.	**Общая разминка** 1. Повороты и наклоны шеи вправо-влево вперед-назад 2. Ходьба на месте. 3. Махи ногой вперед-назад в стороны (с максимальной амплитудой) 4. Вращение рук вперед-назад, разностороннее. 5. Наклоны туловища вперед без сгибания ног в коленном суставе. 6. Ноги в стороны шире ширины плеч, наклоны вперед к правой к середине к левой ноге по 10 раз 7. Бег с захлёстом голени (достать пяткой до ягодиц) 8. Бег приставным шагом левым, правым боком, во время бега 9. Прыжки на одной ноге, (левой, правой) рывки руками в верх 10. Бег спиной вперёд – 1 мин. 11. Забегание (левым, правым боком) 12. Прыжки с поворотами на 180 (360) градусов, на двух ногах на одной ноге **Основная часть** 1. Приседания – 3 подхода по 20 раз. 2. Выпрыгивание из полного приседа – 3 подхода по 15 раз. 3. Упражнение «Лодочка» на животе (статика) – 3 подхода по 30 сек. 4. Упражнение «Лодочка» на спине (статика для пресса) - 3 подхода по 30 сек. 5. Обратные отжимания (от дивана или от стула) – 3 подхода 15 раз. 6. Выпады (правой-левой) ногой – 3 подхода по 10 раз *Упражнения имитационные, темп средний:* 1. Вход на бросок с захватом двух ног по 3 подхода - 30 раз. 2. Входы на мельницу вправо-влево по 3 подхода - 30 раз	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. (в течении дня) **Основная часть** ОФП: 1. сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз 2. подтягивание на перекладине - не менее 70 раз 3. сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз 4. подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз 5. выпрыгивания с низкого седа -2 х 35 раз/2 х 30 раз/ 6. Упражнение «стульчик» (статика) – 4 подхода по 1 мин. 7. Прыжки на одной ноге, (левой, правой) рывки руками в верх 8. Забегание (левым, правым боком) СФП: *Упражнения имитационные, темп средний:* 1. характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. 2. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. 3. Подвороты на бросок подхват вправо-влево по 50 раз. 4. Подвороты на бросок через бедро вправо-влево по 50 раз 5. Падение вперед на руки (страховка вперед) 20 раз **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.

	3. Подвороты на бросок передняя подножка вправо-влево по 20 раз. 4. Подвороты на бросок через спину вправо-влево по 20 раз. **Заключительная часть** 1. Растягивающие упражнения на гибкость – 15 мин	
пятница 30.10.2020г. 06.11.2020г. 13.11.2020г. 20.11.2020г. 27.11.2020г.	Выходной	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. (в течении дня) **Основная часть** ОФП: 1. сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 30 раз/3 х 25 раз 2. подтягивание на перекладине - не менее 70 раз (в течении дня); 3. сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 50 раз 4. подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 50 раз. 5. выпрыгивания с низкого седа -2 х 35 раз, 2 х 30 раз 6. Упражнение «Лодочка» на спине и животе – по 1 мин. 4 подхода 7. Бег на месте, с захлёстом голени – 3-5 мин. *Отдых между упражнениями 2 мин.* СФП: *Упражнения имитационные, темп средний:* 1. характерные движения в стойке - 3 х 1,5 мин. 2. имитация комбинаций - 3 х 1,5 мин. 3. Тяга в классическом захвате 4. Тяга на раскрытие 5. Тяга одной рукой правой и левой 6. Упражнение «Волна» 7. Тяга рук вперед стоя спиной к стенке 8. Тяга снизу-вверх с поворотом работа 1 минута отдых 30 сек **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.
суббота 31.10.2020г. 07.11.2020г. 14.11.2020г. 21.11.2020г. 28.11.2020г.	**Общая разминка** 1. Повороты и наклоны шеи вправо-влево вперед-назад – по 10 раз. 2. Ходьба на месте – 2мин. 3. Махи ногой вперед-назад в стороны (с максимальной амплитудой) – по 10 раз 4. Вращение рук вперед-назад, разностороннее – по 10 раз в каждую сторону. 5. Наклоны туловища вперед без сгибания ног в коленном суставе – 20 раз.	**Разминка** Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков. (в течении дня) **Основная часть** ОФП: 1. сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 х 35 раз/3 х 30 раз 2. подтягивание на перекладине - не менее 75 раз (в течении дня); 3. сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 55 раз 4. подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 55 раз. 5. выпрыгивания с низ-

	6. Ноги в стороны шире ширины плеч, наклоны вперед к правой к середине к левой ноге – по 10 раз 7. Бег с захлёстом голени (достать пяткой до ягодиц) – 1 мин. *отдых 1 мин между упражнениями.* 8. Бег приставным шагом левым, правым боком, во время бега – 1 мин. *отдых 1 мин между упражнениями.* 9. Прыжки на одной ноге, (левой, правой) рывки руками в верх 10. Бег на месте – 1 мин. *отдых 1 мин между упражнениями.* 11. Бег спиной вперёд – 1 мин. (можно заменить прыжками на скакалке – до 200 раз) *отдых 1 мин между упражнениями.* 12. Забегание (левым, правым боком) 13. Прыжки с поворотами на 180 (360) градусов, на двух ногах на одной ноге. **Основная часть** 1. Отжимание. 3 раза отжаться - 3 секунды удержание положения согнутых рук 90 градусов – 12 повторений. 2. Сидя на полу в заднем упоре подъем 3 раза - 3 сек. удержание ног – 12 повторений. 3. **(выполнять по возможности)** Подтягивание на турнике 3 раза - 3 сек. вис на согнутых руках 90 градусов – 12 повторений. 4. Приседание – 3 раза – 3 сек на полуприседе – 12 повторений 5. Лежа на животе прогиб одновременный подъем рук и ног 3 раза подъем 3 сек удержание – 12 повторений 6. Планка (на локтях, либо на прямых руках) – 3 подхода по 30 сек. *Упражнения имитационные, темп средний:* 1. Тяга в классическом захвате 2. Тяга на раскрытие 3. Тяга одной рукой правой и левой 4. Упражнение волна 5. Тяга рук вперед стоя спиной к стенке 6.Тяга снизу-вверх с поворотом *работа - 1 минута, отдых 30 сек., повторить комплекс три раза* **Заключительная часть** 1. Растягивающие упражнения на гибкость – 15 мин	кого седа -2 х 40 раз, 2 х 35 раз 6. Прыжки с поворотами на 180 (360) градусов, на двух ногах на одной ноге 7. Бег на месте 3-5 минут с ускорением 6-10 сек. 8. Выпады вперед (правой и левой ногой) – 3 подхода по 20 раз СФП: *Упражнения имитационные, темп средний:* 1. характерные движения в стойке - 3 х 2,0 мин. 2. имитация комбинаций - 3 х 2,0 мин. 3. Упражнение «Волна» - 1 мин. 4. подвороты на бросок передняя подножка вправо-влево по 50 раз. 5. Подвороты на бросок через спину вправо-влево по 50 раз 6. Падение вперед на руки (страховка вперед) 20 раз **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.
воскресенье 01.11.2020г.-29.11.2020г.	Выходной	Выходной