П Л А Н

тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов
отделения Единоборств, специализация – самбо, в период с 30 ноября 2020 года по 28 февраля 2021 года

Тренер – Павел Иван Александрович

Дата	**Группа**	
	НП-1	**ТГ-4**
Понедельник 30.11.2020 07.12.2020 14.12.2020 21.12.2020 28.12.2020 11.01.2021 18.01.2021 25.01.2021 01.02.2021 08.02.2021 15.02.2021	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 35 раз/3 х 30 раз 2. подтягивание на перекладине - не менее 80 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 низкого седа - 2 х 40 раз, 2 х 35 раз 6. прыжки с поворотами на 180 (360) градусов, на двух ногах на одной ноге 7. Приседания – 50 сек. работа, 25 сек. отдыха, 4 подхода 8. планка – 3 подхода по 1,5 мин. СФП: *Упражнения имитационные, темп средний:* 1. характерные движения в стойке - 3 х 2 мин. 2. имитация комбинаций - 3 х 2 мин. 3. подвороты на бросок передняя подножка вправо-влево по 55 раз. 4. Подвороты на бросок через спину вправо-влево по 55 раз 5. Падение вперед на руки (страховка вперед) 25 раз **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.
Вторник 01.12.2020 08.12.2020 15.12.2020 22.12.2020 29.12.2020 12.01.2021 19.01.2021	**Общая разминка** 1. Повороты и наклоны шеи вправо-влево вперед-назад – по 15 раз. 2. Ходьба на месте – 2,5 мин. 3. Махи ногой вперед-назад в стороны (с максимальной амплитудой) – по 15 раз 4. Вращение рук вперед-назад, разностороннее – по 15 раз в каждую сторону. 5. Наклоны туловища вперед без сгибания ног в коленном суста-	**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);

26.01.2021 02.02.2021 09.02.2021 16.02.2021	ве – 25 раз. 6. Ноги в стороны шире ширины плеч, наклоны вперед к правой к середине к левой ноге – по 15 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 230 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 – 30 сек. работа, 20 сек. отдыха, 4 подхода. *отдых 2 мин между упражнениями.* 2. Разгибание рук на трицепс из-за головы – 30 сек. работа, 20 сек. отдыха, 4 подхода. *отдых 2 мин между упражнениями.* 3. Подъем рук через стороны – 30 сек работа, 20 сек. отдыха, 4 подхода *отдых 2 мин между упражнениями.* 4. Приседания – 30 сек. работа, 20 сек. отдыха, 3 подхода *Упражнения имитационные, темп средний:* 1. Бросок через спину вправо, влево 35 раз; 2. Бросок боковая подсечка вправо, влево 35 раз; 3. Бросок передней подножкой вправо, влево 35 раз; 4. Бросок зацепом вправо, влево 35 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 З-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 02.12.2020 09.12.2020 16.12.2020 23.12.2020 30.12.2020 13.01.2021 20.01.2021 27.01.2021	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 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

03.02.2021 10.02.2021 17.02.2021 24.02.2021		4. подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 55 раз. 5. выпрыгивания с низкого седа -2 х 40 раз, 2 х 35 раз 6. **(выполнять по возможности)** вис на перекладине руки согнуты на 90 град 1,5 мин - 2 подхода. 7. Планка – 3 подхода по 1 мин. СФП: *Упражнения имитационные, темп средний:* 1. характерные движения в стойке - 3 х 2 мин. 2. имитация комбинаций - 3 х 2 мин. 3. вход на бросок с захватом двух ног по 4 подхода - 55 раз. 4. входы на мельницу вправо-влево по 4 подхода - 55 раз. 5. падение вперед на руки (страховка вперед) 25 раз. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.
Четверг 03.12.2020 10.12.2020 17.12.2020 24.12.2020 14.01.2021 21.01.2021 28.01.2021 04.02.2021 11.02.2021 18.02.2021 25.02.2021	**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 15 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 – 1,5 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 30 раз. 2. Выпрыгивание из полного приседа – 3 подхода по 25 раз. 3. Упражнение «Лодочка» на животе (статика) – 3 подхода по 35 сек. 4. Упражнение «Лодочка» на спине (статика для пресса) - 3 подхода по 50 сек. 5. Обратные отжимания (от дивана или от стула) – 3 подхода 25 раз. 6. Выпады (правой-левой) ногой – 3 подхода по 20 раз *Упражнения имитационные, темп средний:* 1. Вход на бросок с захватом двух ног по 3 подхода - 40 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 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 низкого седа -2 х 40 раз/2 х 35 раз/ 6. Упражнение «стульчик» (статика) – 4 подхода по 1,5 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 2 мин. 2. имитация комбинаций - 3 х 2 мин. 3. Подвороты на бросок подхват вправо-влево по 55 раз. 4. Подвороты на бросок через бедро вправо-влево по 55 раз 5. Падение вперед на руки (страховка вперед) 25 раз **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.

	2. Входы на мельницу вправо-влево по 3 подхода - 40 раз 3. Подвороты на бросок передняя подножка вправо-влево по 30 раз. 4. Подвороты на бросок через спину вправо-влево по 30 раз. **Заключительная часть** 1. Растягивающие упражнения на гибкость – 15 мин	
Пятница 04.12.2020 11.12.2020 18.12.2020 25.12.2020 15.01.2021 22.01.2021 29.01.2021 05.02.2021 12.02.2021 19.02.2021 26.02.2021	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 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 низкого седа - 2 х 40 раз, 2 х 35 раз 6. Упражнение «Лодочка» на спине и животе – по 1,5 мин. 4 подхода 7. Бег на месте, с захлёстом голени – 4-6 мин. *Отдых между упражнениями 2 мин.* СФП: *Упражнения имитационные, темп средний:* 1. характерные движения в стойке - 3 х 2 мин. 2. имитация комбинаций - 3 х 2 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 1,5 минута отдых 30 сек **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.
Суббота 05.12.2020 12.12.2020 19.12.2020 26.12.2020 16.01.2021 23.01.2021 30.01.2021 13.02.2021	**Общая разминка** 1. Повороты и наклоны шеи вправо-влево вперед-назад – по 15 раз. 2. Ходьба на месте – 2,5 мин. 3. Махи ногой вперед-назад в стороны (с максимальной амплитудой) – по 15 раз 4. Вращение рук вперед-назад, разностороннее – по 15 раз в каждую сторону. 5. Наклоны туловища вперед без сгибания ног в коленном суста-	**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

20.02.2021 27.02.2021	ве – 25 раз. 6. Ноги в стороны шире ширины плеч, наклоны вперед к правой к середине к левой ноге – по 15 раз 7. Бег с захлёстом голени (достать пяткой до ягодиц) – 1,5 мин. *отдых 1 мин между упражнениями.* 8. Бег приставным шагом левым, правым боком, во время бега – 1,5 мин. *отдых 1 мин между упражнениями.* 9. Прыжки на одной ноге, (левой, правой) рывки руками в верх 10. Бег на месте – 1,5 мин. *отдых 1 мин между упражнениями.* 11. Бег спиной вперёд – 1,5 мин. (можно заменить прыжками на скакалке – до 230 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 – 15 повторений. 2. Сидя на полу в заднем упоре подъем 3 раза - 3 сек. удержание ног – 15 повторений. 3. **(выполнять по возможности)** Подтягивание на турнике 4 раза - 3 сек. вис на согнутых руках 90 градусов – 15 повторений. 4. Приседание – 3 раза – 3 сек на полуприседе – 15 повторений 5. Лежа на животе прогиб одновременный подъем рук и ног 3 раза подъем 3 сек удержание – 15 повторений 6. Планка (на локтях, либо на прямых руках) – 3 подхода по 35 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	4. подъем прямых ног лежа на спине - 3 х 55 раз. 5. выпрыгивания с низкого 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 З-5 минут с ускорением 6-10 сек. 8. Выпады вперед (правой и левой ногой) – 3 подхода по 25 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 06.12.2020	Выходной	Выходной

13.12.2020 20.12.2020 27.12.2020 17.01.2021 24.01.2021 31.01.2021 14.02.2021 21.02.2021 28.02.2021		