

**План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов  
отделения «самбо»**

**Тренер Андропова А.А.**

	Этапы спортивной подготовки		
	НП-1,2	ТЭ(СС)-1	ТЭ(СС)-3
<b>15.06</b>		Разминка. Бег на месте 10 мин. .ОРУ-10мин. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10с×10р. Сгибание и разгибание ног (приседания) 10с×20р. Сгибание и разгибание туловища 7с×20р. Планка на руках 10с×1мин (1мин отдых).Работа на жгутах 4 основных упражнения 2х50 раз.). Прыжки на скакалке 60с*3.Заминка 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «История развития самбо в России».10мин..	Разминка. Бег на месте 10 мин. .ОРУ-10мин. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10с×10р. Сгибание и разгибание ног (приседания) 10с×20р. Сгибание и разгибание туловища 7с×20р. Планка на руках 10с×1мин (1мин отдых).Работа на жгутах 4 основных упражнения 2х50 раз.).Прыжки на скакалке 60с*3.Заминка 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «История развития самбо в России».10мин.
<b>16.06</b>		Разминка. Бег на месте 10 мин. .ОРУ-10мин. Работа с резиновыми амортизаторами 10с×1мин (1мин отдых). Упражнения на развитие гибкости. Прыжки из положения полного присяда 10с×20р; отжимание из упора взади на руках 10с×30р. Бой с тенью 60с*3. Прыжки на скакалке 60с*3 .Заминка 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «Олимпийские игра-СОЧИ-2014».10мин.	Разминка. Бег на месте 10 мин. .ОРУ-10мин. Работа с резиновыми амортизаторами 10с×1мин (1мин отдых). Упражнения на развитие гибкости. Прыжки из положения полного присяда 10с×20р; отжимание из упора взади на руках 10с×30р. Бой с тенью 60с*3. Прыжки на скакалке 60с*3 .Заминка 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «История развития спортивного движения в России».10мин.
<b>17.06</b>		Разминка. Бег на месте 10 мин. .ОРУ-10мин. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10с×10р. Сгибание и разгибание ног (приседания) 10с×20р. Сгибание и разгибание туловища 7с×20р. Планка на руках 10с×1мин (1мин отдых).Работа на жгутах 4 основных упражнения 2х50 раз.). Прыжки на скакалке	Разминка. Бег на месте 10 мин. .ОРУ-10мин. Прыжки на скакалке 10с×1мин; работа с гантелями; подтягивание на перекладине 10с×5раз. Прыжки на скакалке 60с*3 Заминка 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «ЗОЖ».10мин.

		60с*3.Заминка 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «ЗОЖ».10мин.	
<b>19.06</b>		Разминка. Бег на месте 10 мин. .ОРУ-10мин. Работа с резиновыми амортизаторами 10с×1мин (1мин отдых). Упражнения на развитие гибкости. Прыжки из положения полного присяда 10с×20р; отжимание из упора взади на руках 10с×30р. Прыжки на скакалке 60с*3 .Заминка 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «История Олимпийского движения в мире».10мин.	Разминка. Бег на месте 10 мин. .ОРУ-10мин. Перекаты с левой на правую ногу 10с×30р; упражнения на гибкость, упражнения с набивными мячами. Планка 10с×1мин. Прыжки на скакалке 60с*3.Заминка 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «Антидопинговые правила».10мин.
<b>20.06</b>		Разминка. Бег на месте 10 мин. .ОРУ-10мин. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10с×10р. Сгибание и разгибание ног (приседания) 10с×20р. Сгибание и разгибание туловища 7с×20р. Планка на руках 10с×1мин (1мин отдых).Работа на жгутах 4 основных упражнения 2х50 раз.).Прыжки на скакалке 60с*3.Заминка 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «Правила личной гигиены».10мин. Дыхательные упражнения 5 мин.	Разминка. Бег на месте 10 мин. .ОРУ-10мин. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10с×10р. Пресс 7с по 20раз. Работа с резиновыми амортизаторами 10с×1мин. Выпады ногами вперед поочередно 10с по 50раз. Прыжки на скакалке 60с*3. Заминка 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «Правила личной гигиены».10мин.
<b>21.06</b>		Разминка. Бег на месте 10 мин. .ОРУ-10мин. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10с×10р. Пресс 7с по 20раз. Работа с резиновыми амортизаторами 10с×1мин. Выпады ногами вперед поочередно 10с по 50раз. Прыжки на скакалке 60с*3. Заминка 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «допинг в России».10мин.	Разминка. Бег на месте 10 мин. .ОРУ-10мин. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10с×10р. Сгибание и разгибание ног (приседания) 10с×20р. Сгибание и разгибание туловища 7с×20р. Планка на руках 10с×1мин (1мин отдых).Работа на жгутах 4 основных упражнения 2х50 раз.). Прыжки на скакалке 60с*3.Заминка 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «История развития физкультурного движения в России».10мин.
<b>22.06</b>		Разминка. Бег на месте 10 мин. .ОРУ-10мин. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10с×10р. Сгибание и разгибание ног	Разминка. Бег на месте 10 мин. .ОРУ-10мин. Работа с резиновыми амортизаторами 10с×1мин (1мин отдых). Упражнения на развитие гибкости. Прыжки из

		<p>(приседания) 10с×20р. Сгибание и разгибание туловища 7с×20р. Планка на руках 10с×1мин (1мин отдых). Работа на жгутах 4 основных упражнения 2х50 раз.) Прыжки на скакалке 60с*3. Заминка 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «ГТО - нормативы». 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин.</p>	<p>положения полного присяда 10с×20р; отжимание из упора взади на руках 10с×30р. Бой с тенью 60с*3. Прыжки на скакалке 60с*3. Заминка 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «Правила вида спорта «самбо»». 10мин.</p>
<b>23.06</b>		<p>Разминка. Бег на месте 10 мин. .ОРУ-10мин. Прыжки на скакалке 10с×1мин; работа с гантелями; подтягивание на перекладине 10с×5раз. Бой с тенью 60с*3. Прыжки на скакалке 60с*3 Заминка 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «История развития спортивного движения в России». 10мин..</p>	<p>Разминка. Бег на месте 10 мин. .ОРУ-10мин. Прыжки на скакалке 10с×1мин; работа с гантелями; подтягивание на перекладине 10с×5раз. Бой с тенью 60с*3. Прыжки на скакалке 60с*3 Заминка 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «История развития спортивного движения в России». 10мин..</p>
<b>24.06</b>		<p>Разминка. Бег на месте 10 мин. .ОРУ-10мин. Прыжки на скакалке 10с×1мин; работа с гантелями; подтягивание на перекладине 10с×5раз. Бой с тенью 60с*3. Прыжки на скакалке 60с*3 Заминка 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «История развития спортивного движения в России». 10мин..</p>	<p>Разминка. Бег на месте 10 мин. .ОРУ-10мин. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10с×10р. Сгибание и разгибание ног (приседания) 10с×20р. Сгибание и разгибание туловища 7с×20р. Планка на руках 10с×1мин (1мин отдых). Работа на жгутах 4 основных упражнения 2х50 раз.). Прыжки на скакалке 60с*3. Заминка 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «История развития общество в России». 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин.</p>
<b>26.06</b>		<p>Разминка. Бег на месте 10 мин. .ОРУ-10мин. Работа с резиновыми амортизаторами 10с×1мин (1мин отдых). Упражнения на развитие гибкости. Прыжки из положения полного присяда 10с×20р; отжимание из упора взади на руках 10с×30р. Прыжки на скакалке 60с*3. Заминка 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «Правила вида спорта «самбо»». 10мин.</p>	<p>Разминка. Бег на месте 10 мин. .ОРУ-10мин. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10с×10р. Пресс 7с по 20раз. Работа с резиновыми амортизаторами 10с×1мин. Выпады ногами вперед поочередно 10с по 50раз. Прыжки на скакалке 60с*3. Заминка 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «допинг в России». 10мин.</p>

<b>27.06</b>		Разминка. Бег на месте 10 мин. .ОРУ-10мин. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10с×10р. Пресс 7с по 20раз. Работа с резиновыми амортизаторами 10с×1мин. Выпады ногами вперед поочередно 10с по 50раз. Прыжки на скакалке 60с*3. Заминка 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «Правила личной гигиены».10мин	Разминка. Бег на месте 10 мин. .ОРУ-10мин. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10с×10р. Сгибание и разгибание ног (приседания) 10с×20р. Сгибание и разгибание туловища 7с×20р. Планка на руках 10с×1мин (1мин отдых).Работа на жгутах 4 основных упражнения 2х50 раз).. Прыжки на скакалке 60с*3.Заминка 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «Правила личной гигиены».10мин.
<b>28.06</b>		Разминка. Бег на месте 10 мин. .ОРУ-10мин. Работа с резиновыми амортизаторами 10с×1мин (1мин отдых). Упражнения на развитие гибкости. Прыжки из положения полного присяда 10с×20р; отжимание из упора впереди на руках 10с×30р. Прыжки на скакалке 60с*3 .Заминка 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «История развития спортивного движения в России».10мин.	Разминка. Бег на месте 10 мин. .ОРУ-10мин. Работа с резиновыми амортизаторами 10с×1мин (1мин отдых). Упражнения на развитие гибкости. Прыжки из положения полного присяда 10с×20р; отжимание из упора впереди на руках 10с×30р. Бой с тенью 60с*3. Прыжки на скакалке 60с*3 .Заминка 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «История Олимпийского движения в мире».10мин.