

**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 |
| 29.06 | | 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. |
| 30.06 | | 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. |
| 01.07 | | 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. | |
| 02.07 | | 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. |
| 03.07 | | 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. |
| 04.07 | | 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. |
| 05.07 | | 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> |
| 06.07 | | <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> |
| 07.07 | | <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> |
| 08.07 | | <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> |

| | | | |
|--------------|--|--|--|
| 09.07 | | 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. |
| 10.07 | | 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. |
| 11.07 | | | 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. |
| 12.07 | | 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 | 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 развития спортивного движения в России».10мин. |

| | | | |
|--------------|--|---|---|
| | | мин. Теория: «История развития самбо в России».10мин.. | |
| 13.07 | | 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. 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. |
| 14.07 | | 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: «ЗОЖ».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. |
| 15.07 | | 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. 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. |
| 15.07 | | 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 | 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 |

| | | | |
|--------------|--|---|---|
| | | 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. | 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. |
| 16.07 | | 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. 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: «Правила вида спорта «самбо»».10мин. |
| 17.07 | | | 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.. |
| 18.07 | | 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: «ГТО - нормативы».10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. | 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 общества «ДИНАМО» в России».10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. |
| 19.07 | | 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 | 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. |

| | | | |
|--------------|--|---|--|
| | | скакалке 60с*3 Заминка 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «История развития спортивного движения в России».10мин.. | Прыжки на скакалке 60с*3. Заминка 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «допинг в России».10мин. |
| 20.07 | | 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.. | 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. |
| 21.07 | | 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. | 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 Олимпийского движения в мире».10мин. |
| 22.07 | | 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: «История развития самбо в России».10мин. |
| 23.07 | | 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 | 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 |

| | | | |
|--------------|--|---|---|
| | | взади на руках 10с×30р. Прыжки на скакалке 60с×3. Заминка 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «История развития спортивного движения в России».10мин. | 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «История развития спортивного движения в России».10мин. |
| 24.07 | | 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: «ГТО - нормативы».10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. | 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. |
| 25.07 | | 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. 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. |
| 26.07 | | 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: «Олимпийские игры-СОЧИ- | 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. |

| | | | |
|--------------|--|---|---|
| | | 2014».10мин. | |
| 27.07 | | 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: «ЗОЖ».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. |
| 28.07 | | 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 Олимпийского движения в мире».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: «Правила вида спорта «самбо»».10мин. |
| 29.07 | | 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. 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.. |
| 30.07 | | 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. | 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. |

| | | | |
|--------------|--|--|---|
| | | <p>Выпады ногами вперед поочередно 10с по 50раз. Прыжки на скакалке 60с*3. Заминка 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «допинг в России».10мин.</p> | <p>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> |
| 31.07 | | | <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> |
| 01.08 | | <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: «ГТО - нормативы».10мин. Дыхательные упражнения 5 мин.</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: «Правила личной гигиены».10мин.</p> |
| 02.08 | | <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. 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 Олимпийского движения в мире».10мин.</p> |
| 03.08 | | <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</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</p> |

| | | | |
|--------------|--|--|---|
| | | скакалке 60с*3 Заминка 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «История развития спортивного движения в России».10мин.. | (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. |
| 04.08 | | 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. | 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. |
| 05.08 | | 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. 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. |
| 06.08 | | 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 развития спортивного движения в России».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. |
| 07.08 | | Разминка. Бег на месте 10 мин. .ОРУ-10мин. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10с×10р. Сгибание и разгибание ног (приседания) 10с×20р. | 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 |

| | | | |
|--------------|--|---|--|
| | | 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. | поочередно 10с по 50раз. Прыжки на скакалке 60с*3. Заминка 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «Правила личной гигиены». 10мин. |
| 08.08 | | 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. Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «История развития физкультурного движения в России». 10мин. |
| 09.08 | | 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: «Олимпийские игры-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 впереди 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. |
| 10.08 | | 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. | 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.. |

| | | | |
|--------------|--|---|--|
| | | Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «ЗОЖ».10мин. | |
| 11.08 | | 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. 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. |
| 12.08 | | 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: «допинг в России».10мин. |
| 13.08 | | 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. Теория: «Правила личной гигиены».10мин. |
| 14.08 | | | 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 Олимпийского движения в мире». 10мин. |
| 15.08 | | 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: «ГТО - нормативы». 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. | 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. |
| 16.08 | | 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.. | 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. |
| 17.08 | | 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.. | 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. |
| 18.08 | | 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 | 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 |

| | | | |
|--------------|--|---|---|
| | | на скакалке 60с*3 .Заминка 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «Правила вида спорта «самбо»».10мин. | правила».10мин. |
| 19.08 | | 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. 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. |
| 20.08 | | 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. 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. |
| 21.08 | | 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: «ГТО - нормативы».10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. | 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: «Правила вида спорта «самбо»».10мин. |
| 22.08 | | 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. Прыжки на скакалке 10с×1мин; работа с гантелями; подтягивание на перекладине 10с×5раз. Бой с тенью 60с*3. Прыжки на |

| | | | |
|--------------|--|---|--|
| | | (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.. | скакалке 60с*3 Заминка 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «История развития спортивного движения в России».10мин.. |
| 23.08 | | 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. 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 общетво «ДИНАМО» в России».10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. |
| 24.07 | | 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: «ЗОЖ».10мин. | 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. |
| 25.07 | | 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 | 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. |

| | | | |
|--------------|--|---|--|
| | | движения в мире».10мин. | |
| 26.08 | | 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. 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. |
| 27.08 | | 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. Теория: «История развития самбо в России».10мин. |
| 28.08 | | | 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 развития спортивного движения в России».10мин. |
| 29.08 | | 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 | 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 |

| | | | |
|--------------|--|---|---|
| | | 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. | раз.).Прыжки на скакалке 60с*3.Заминка 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «История развития самбо в России».10мин. |
| 30.08 | | 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.. | 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. |
| 31.08 | | 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.. | 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. |