

**01-30 апреля 2020**  
**Объединение «Самбо»**  
**Программа «Основы борьбы самбо и дзюдо» (стартовый уровень)**  
**Группа № 3С**

**03 апреля, пятница**

***Разминка общего типа:***

- вращательные движения головой: вверх, вниз, вправо, влево (по 10 раз в каждую сторону);
- круговые движения головой вправо, влево (по 10 раз в каждую сторону);
- вращения прямыми руками попеременно, обеими руками вперед и назад (по 10 раз);
- вращения в локтевых суставах наружу, вовнутрь (по 10 раз в каждую сторону);
- вращения кистевых суставов вовнутрь, наружу (по 10 раз в каждую сторону);
- упражнение «мельница» - вращения корпусом согнувшись вправо, влево (по 10 раз в каждую сторону);
- вращения корпусом вправо, влево с вытянутыми руками (по 10 раз в каждую сторону);
- вращения тазобедренного сустава (по 10 раз в каждую сторону);
- вращения в коленных суставах (ноги на ширине плеч, вращения вовнутрь и наружу, по 10 раз);
- вращения в голеностопе (по 10 раз на каждую ногу);
- наклоны корпуса вниз, (10 раз);
- накаты на спину, подъём на правую ногу, на левую, на обе ноги (3/3);
- приседания (10 раз);
- прыжки колени к груди (3 подхода по 10 повторений);
- медленные приседания для разминки (3 подхода по 10 повторений);
- медленные отжимания для разминки (3 подхода по 10 повторений).

***Специальные упражнения:***

- кувырки (вперёд, назад);
- перекаты (вперёд, назад);
- падения из стойки в упор, лёжа (вперёд, назад, вправо, влево).

***Растяжка:***

- сидя на полу, ноги вместе, наклоны к прямым ногам (10 раз, в конце упражнения задерживаем на 10 секунд);
- ноги максимально широко, наклоны к правой, в середину, к левой (по 10 раз в каждом положении);
- в широкой стойке склонившись достать локтями ковёр (10 раз);
- поперечный шпагат (10 секунд);
- продольные шпагаты (по 10 секунд на каждую ногу);

- прямые махи ногами из стойки (по 10 раз на каждую ногу);
- боковые махи ногами (по 15 раз на каждую ногу).

### ***ОФП:***

- приседания (3 подхода по 10 повторений);
- отжимания (3 подхода по 10 повторений);
- пресс (3 подхода по 10 повторений);
- подъём корпуса (3 подхода по 10 раз).

### **06 апреля, понедельник**

#### ***Разминка общего типа:***

- вращательные движения головой: вверх, вниз, вправо, влево (по 10 раз в каждую сторону);
- круговые движения головой вправо, влево (по 10 раз в каждую сторону);
- вращения прямыми руками попеременно, обеими руками вперед и назад (по 10 раз);
- вращения в локтевых суставах наружу, вовнутрь (по 10 раз в каждую сторону);
- вращения кистевых суставов вовнутрь, наружу (по 10 раз в каждую сторону);
- упражнение «мельница» вращения корпусом согнувшись вправо, влево (по 10 раз в каждую сторону);
- вращения корпусом вправо, влево с вытянутыми руками (по 10 раз в каждую сторону).

#### ***Акробатические упражнения:***

- лёжа на спине подъём в мостике (10 раз);
- отжимание в мостике (10 раз);
- стойка на голове при помощи рук (10 раз);
- задний мостик из стойки (10 раз).

#### ***Растяжка:***

- сидя на полу, ноги вместе, наклоны к прямым ногам (10 раз, в конце упражнения задерживаем на 10 секунд);
- ноги максимально широко, наклоны к правой, в середину, к левой (по 10 раз в каждом положении);
- в широкой стойке склонившись достать локтями ковёр (10 раз);
- поперечный шпагат (10 секунд);
- продольные шпагаты (по 10 секунд на каждую ногу);
- прямые махи ногами из стойки (по 10 раз на каждую ногу);
- боковые махи ногами (по 15 раз на каждую ногу).

### ***ОФП:***

- приседания (3 подхода по 10 повторений);

- отжимания (3 подхода по 10 повторений);
- пресс (3 подхода по 10 повторений);
- подъём корпуса (3 подхода по 10 раз).

### **10 апреля, пятница**

#### ***Разминка общего типа:***

- вращательные движения головой (по 10 раз в каждую сторону);
- вращения прямыми руками вперед и назад (по 10 раз);
- вращения в локтевых суставах (по 10 раз в каждую сторону);
- вращения кистями (по 10 раз в каждую сторону);
- вращения корпусом (по 10 раз в каждую сторону);
- вращения тазобедренным суставом (по 10 раз в каждую сторону);
- вращения коленных суставов (ноги на ширине плеч, вращения вовнутрь и наружу, по 10 раз);
- вращения в голеностопе (по 10 раз на каждую ногу);
- наклоны вниз, при подъёме прогиб назад (10 раз);
- упражнение мельница (по 10 раз к каждой ноге).

#### ***Силовые упражнения:***

- подтягивание на перекладине;
- подъем ног к перекладине;
- подъём корпуса (10 раз);
- приседание на одной ноге – по 5 раз, на 2-х ногах – 10 раз;
- отжимание от пола с хлопком – 10 раз.

#### ***Растяжка:***

- сидя на полу, ноги вместе, наклоны к прямым ногам (10 раз, в конце упражнения задерживаем на 10 секунд);
- ноги максимально широко, наклоны к правой, в середину, к левой (по 10 раз в каждом положении);
- поперечный шпагат (10 секунд);
- продольные шпагаты (по 10 секунд на каждую ногу);
- прямые махи ногами из стойки (по 10 раз на каждую ногу);
- боковые махи ногами (по 10 раз на каждую ногу).

#### ***ОФП:***

- приседания (3 подхода по 10 повторений);
- отжимания (3 подхода по 10 повторений);
- пресс (3 подхода по 10 повторений);
- подъём корпуса (2 подхода по 10 раз).

### **13 апреля, понедельник**

#### ***Разминка общего типа:***

- вращательные движения головой: вверх, вниз, вправо, влево (по 10 раз в каждую сторону);

- круговые движения головой вправо, влево (по 10 раз в каждую сторону);
- вращения прямыми руками попеременно, обеими руками вперед и назад (по 10 раз);
- вращения в локтевых суставах наружу, вовнутрь (по 10 раз в каждую сторону);
- вращения кистевых суставов вовнутрь, наружу (по 10 раз в каждую сторону);
- упражнение «мельница» вращения корпусом согнувшись вправо, влево (по 10 раз в каждую сторону);
- вращения корпусом вправо, влево с вытянутыми руками (по 10 раз в каждую сторону).

***Акробатические упражнения:***

- лёжа на спине подъём в мостике (10 раз);
- отжимание в мостике (10 раз);
- стойка на голове при помощи рук (10 раз);
- задний мостик из стойки (10 раз).

***Растяжка:***

- сидя на полу, ноги вместе, наклоны к прямым ногам (10 раз, в конце упражнения задерживаем на 10 секунд);
- ноги максимально широко, наклоны к правой, в середину, к левой (по 10 раз в каждом положении);
- в широкой стойке склонившись достать локтями ковёр (10 раз);
- поперечный шпагат (10 секунд);
- продольные шпагаты (по 10 секунд на каждую ногу);
- прямые махи ногами из стойки (по 10 раз на каждую ногу);
- боковые махи ногами (по 15 раз на каждую ногу).

***ОФП:***

- приседания (3 подхода по 10 повторений);
- отжимания (3 подхода по 10 повторений);
- пресс (3 подхода по 10 повторений);
- подъём корпуса (3 подхода по 10 раз).

**17 апреля пятница**

***Разминка общего типа:***

- вращательные движения головой (по 10 раз в каждую сторону);
- вращения прямыми руками вперед и назад (по 10 раз);
- вращения в локтевых суставах (по 10 раз в каждую сторону);
- вращения кистями (по 10 раз в каждую сторону);
- вращения корпусом (по 10 раз в каждую сторону);
- вращения тазобедренным суставом (по 10 раз в каждую сторону);

- вращения коленных суставов (ноги на ширине плеч, вращения вовнутрь и наружу, по 10 раз);
- вращения в голеностопе (по 10 раз на каждую ногу);
- наклоны вниз, при подъёме прогиб назад (10 раз);
- упражнение мельница (по 10 раз к каждой ноге).

### ***Силовые упражнения:***

- подтягивание на перекладине;
- подъем ног к перекладине;
- подъём корпуса (10раз);
- приседание на одной ноге – по 5 раз, на 2-х ногах – 10 раз;
- отжимание от пола с хлопком – 10 раз.

### ***Растяжка:***

- сидя на полу, ноги вместе, наклоны к прямым ногам (10 раз, в конце упражнения задерживаем на 10 секунд);
- ноги максимально широко, наклоны к правой, в середину, к левой (по 10 раз в каждом положении);
- поперечный шпагат (10 секунд);
- продольные шпагаты (по 10 секунд на каждую ногу);
- прямые махи ногами из стойки (по 10 раз на каждую ногу);
- боковые махи ногами (по 10 раз на каждую ногу).

### ***ОФП:***

- приседания (3 подхода по 10 повторений);
- отжимания (3 подхода по 10 повторений);
- пресс (3 подхода по 10 повторений);
- подъём корпуса (2 подхода по 10 раз).

## **20 апреля понедельник**

### ***Разминка общего типа:***

- вращательные движения головой: вверх, вниз, вправо, влево (по 10 раз в каждую сторону);
- круговые движения головой вправо, влево (по 10 раз в каждую сторону);
- вращения прямыми руками попеременно, обеими руками вперед и назад (по 10 раз);
- вращения в локтевых суставах наружу, вовнутрь (по 10 раз в каждую сторону);
- вращения кистевых суставов вовнутрь, наружу (по 10 раз в каждую сторону);
- упражнение «мельница» вращения корпусом согнувшись вправо, влево (по 10 раз в каждую сторону);
- вращения корпусом вправо, влево с вытянутыми руками (по 10 раз в каждую сторону);

- вращения тазобедренным суставом (по 10 раз в каждую сторону);
- вращения в коленных суставах (ноги на ширине плеч, вращения вовнутрь и наружу, по 10 раз);
- вращения в голеностопе (по 10 раз на каждую ногу);
- наклоны корпуса вниз, (10 раз);
- накаты на спину, подъём на правую ногу, на левую, на обе ноги (3/3);
- приседания (10 раз);
- прыжки колени к груди (3 подхода по 10 повторений);
- медленные приседания для разминки (3 подхода по 10 повторений);
- медленные отжимания для разминки (3 подхода по 10 повторений).

### ***Специальные упражнения:***

- кувырки (вперёд, назад);
- перекаты (вперёд, назад);
- падения из стойки в упор, лёжа (вперёд, назад, вправо, влево).

### ***Растяжка:***

- сидя на полу, ноги вместе, наклоны к прямым ногам (10 раз, в конце упражнения задерживаем на 10 секунд):
  - ноги максимально широко, наклоны к правой, в середину, к левой (по 10 раз в каждом положении):
  - в широкой стойке склонившись достать локтями ковёр (10 раз):
  - поперечный шпагат (10 секунд):
  - продольные шпагаты (по 10 секунд на каждую ногу):
  - прямые махи ногами из стойки (по 10 раз на каждую ногу):
  - боковые махи ногами (по 15 раз на каждую ногу).

### ***ОФП:***

- приседания (3 подхода по 10 повторений);
- отжимания (3 подхода по 10 повторений);
- пресс (3 подхода по 10 повторений);
- подъём корпуса (3 подхода по 10 раз).

## **24 апреля пятница**

### ***Разминка общего типа:***

- вращательные движения головой: вверх, вниз, вправо, влево (по 10 раз в каждую сторону);
- круговые движения головой вправо, влево (по 10 раз в каждую сторону);
- вращения прямыми руками попеременно, обеими руками вперед и назад (по 10 раз);
- вращения в локтевых суставах наружу, вовнутрь (по 10 раз в каждую сторону);
- вращения кистевых суставов вовнутрь, наружу (по 10 раз в каждую сторону);

- упражнение «мельница» вращения корпусом согнувшись вправо, влево (по 10 раз в каждую сторону);
- вращения корпусом вправо, влево с вытянутыми руками (по 10 раз в каждую сторону).

### ***Акробатические упражнения:***

- лёжа на спине подъём в мостике (10 раз);
- отжимание в мостике (10 раз);
- стойка на голове при помощи рук (10 раз);
- задний мостик из стойки (10 раз).

### ***Растяжка:***

- сидя на полу, ноги вместе, наклоны к прямым ногам (10 раз, в конце упражнения задерживаем на 10 секунд);
- ноги максимально широко, наклоны к правой, в середину, к левой (по 10 раз в каждом положении);
- в широкой стойке склонившись достать локтями ковёр (10 раз);
- поперечный шпагат (10 секунд);
- продольные шпагаты (по 10 секунд на каждую ногу);
- прямые махи ногами из стойки (по 10 раз на каждую ногу);
- боковые махи ногами (по 15 раз на каждую ногу).

### ***ОФП:***

- приседания (3 подхода по 10 повторений);
- отжимания (3 подхода по 10 повторений);
- пресс (3 подхода по 10 повторений);
- подъём корпуса (3 подхода по 10 раз).

### **27 апреля понедельник**

#### ***Разминка общего типа:***

- вращательные движения головой: вверх, вниз, вправо, влево (по 10 раз в каждую сторону);
- круговые движения головой вправо, влево (по 10 раз в каждую сторону);
- вращения прямыми руками попеременно, обеими руками вперед и назад (по 10 раз);
- вращения в локтевых суставах наружу, вовнутрь (по 10 раз в каждую сторону);
- вращения кистевых суставов вовнутрь, наружу (по 10 раз в каждую сторону);
- упражнение «мельница» вращения корпусом согнувшись вправо, влево (по 10 раз в каждую сторону);
- вращения корпусом вправо, влево с вытянутыми руками (по 10 раз в каждую сторону);
- вращения тазобедренного сустава (по 10 раз в каждую сторону);

- вращения в коленных суставах (ноги на ширине плеч, вращения вовнутрь и наружу, по 10 раз);
- вращения в голеностопе (по 10 раз на каждую ногу);
- наклоны корпуса вниз, (10 раз);
- накаты на спину, подъём на правую ногу, на левую, на обе ноги (3/3);
- приседания (10 раз);
- прыжки колени к груди (3 подхода по 10 повторений);
- медленные приседания для разминки (3 подхода по 10 повторений);
- медленные отжимания для разминки (3 подхода по 10 повторений).

### ***Специальные упражнения:***

- кувырки (вперёд, назад);
- перекаты (вперёд, назад);
- кувырки вперёд, согнувшись с обхватом ног;
- кувырки назад, согнувшись вперёд с обхватом ног;
- падения из стойки в упор, лёжа (вперёд, назад, вправо, влево).

### ***Растяжка:***

- сидя на полу, ноги вместе, наклоны к прямым ногам (10 раз, в конце упражнения задерживаем на 10 секунд);
- ноги максимально широко, наклоны к правой, в середину, к левой (по 10 раз в каждом положении);
- в широкой стойке склонившись достать локтями ковёр (10 раз);
- поперечный шпагат (10 секунд);
- продольные шпагаты (по 10 секунд на каждую ногу);
- прямые махи ногами из стойки (по 10 раз на каждую ногу);
- боковые махи ногами (по 15 раз на каждую ногу).

### ***ОФП:***

- приседания (3 подхода по 10 повторений);
- отжимания (3 подхода по 10 повторений);
- пресс (3 подхода по 10 повторений);
- подъём корпуса (3 подхода по 10 раз).