

01-30 апреля 2020
Объединение «Самбо»
Программа «Основы борьбы самбо и дзюдо» (базовый уровень)
Группа № 2Б

01 апреля, среда

В группе «Объединение борьбы самбо и дзюдо» прикреплены видео материалы для выполнения упражнений дома «Планета самбо». Используйте для поддержания спортивной формы.

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:

- в нижнем мостике вращение головой вправо, влево;
- в нижнем мостике накаты головой на нос, на затылок;
- круговые движения головой вправо и влево;

- в нижнем мостике прыжки с упором головы при помощи рук вперёд, назад;
- кувырки (вперёд, назад);
- перекаты (вперёд, назад);
- падения из стойки в упор, лёжа (вперёд, назад, вправо, влево);
- на руках в стойке, с наклонами, (право, лево, вперёд, назад);
- на руках в стойке, вращение корпуса в правую и левую стороны;
- 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).

05 апреля, воскресенье

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).

Специальные упражнения;

- в нижнем мостике вращение головой вправо, влево;
- в нижнем мостике накаты головой на нос, на затылок;
- круговые движения головой вправо и влево;
- в нижнем мостике прыжки с упором головы при помощи рук вперед, назад;
- кувырки (вперед, назад);
- перекаты (вперед, назад);
- падения из стойки в упор, лёжа (вперед, назад, вправо, влево).

Растяжка:

- на руках в стойке, с наклонами, (право, лево, вперед, назад);
- на руках в стойке, вращение корпуса в правую и левую стороны;
- 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).

08 апреля, среда

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).

12 апреля, воскресенье

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).

15 апреля среда

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).

19 апреля воскресенье

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 коленных суставов (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:

- в нижнем мостике вращение головой вправо, влево;
- в нижнем мостике накаты головой на нос, на затылок;
- круговые движения головой вправо и влево;
- в нижнем мостике прыжки с упором головы при помощи рук вперед, назад;
- кувырки (вперёд, назад);
- перекаты (вперёд, назад);
- падения из стойки в упор, лёжа (вперёд, назад, вправо, влево).

Растяжка:

- на руках в стойке, с наклонами, (право, лево, вперед, назад);
- на руках в стойке, вращение корпуса в правую и левую стороны;
- 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).

22 апреля среда

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);
- стойка на руках;
- задний мостик из стойки (10 раз).

Специальные упражнения:

- в нижнем мостике вращение головой вправо, влево;

- в нижнем мостике накаты головой на нос, на затылок;
- круговые движения головой вправо и влево;
- в нижнем мостике прыжки с упором головы при помощи рук вперед, назад;

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

Растяжка:

- на руках в стойке, с наклонами, (право, лево, вперед, назад);
- на руках в стойке, вращение корпуса в правую и левую стороны;
- 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).

26 апреля воскресенье

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.

Специальные упражнения:

- в нижнем мостике вращение головой вправо, влево;
- в нижнем мостике наклоны головой на нос, на затылок;
- круговые движения головой вправо и влево;
- в нижнем мостике прыжки с упором головы при помощи рук вперёд, назад;
- кувырки (вперёд, назад);
- перекаты (вперёд, назад);
- падения из стойки в упор, лёжа (вперёд, назад, вправо, влево).

Растяжка:

- на руках в стойке, с наклонами, (право, лево, вперёд, назад);
- на руках в стойке, вращение корпуса в правую и левую стороны;
- 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 (2 подхода по 10 раз).

29 апреля среда

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);
- стойка на руках;
- задний мостик из стойки (10 раз).

Специальные упражнения:

- в нижнем мостике вращение головой вправо, влево;
- в нижнем мостике накаты головой на нос, на затылок;
- круговые движения головой вправо и влево;
- в нижнем мостике прыжки с упором головы при помощи рук вперёд, назад;
- кувырки (вперёд, назад);
- перекаты (вперёд, назад);
- падения из стойки в упор, лёжа (вперёд, назад, вправо, влево).

Растяжка:

- на руках в стойке, с наклонами, (право, лево, вперёд, назад);
- на руках в стойке, вращение корпуса в правую и левую стороны;
- 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).