

17-31 марта 2020
Объединение «Самбо»
Программа «Основы борьбы самбо и дзюдо» (стартовый уровень)
Группа № 3С

20 марта, 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).

23 марта, 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).

27 марта, 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).

30 марта, 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).