

Онлайн обучение для группы СОГ по самбо 1 день 08.11.21. тренер Фролов.В.Я.

Разминка

1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра
2. Бег на месте с ускорениями 6-10 сек.
3. Бег с доставанием пятками ягодиц
4. Прыжки с поворотами на 180 (360) градусов, на двух ногах на одной ноге
5. Махи ногой вперед-назад в стороны с (максимальной амплитудой)
6. Повороты туловища вправо-влево с разведением рук
7. Вращение рук вперед-назад, разностороннее
8. Наклоны вперед без сгибания ног в коленном суставе
9. Повороты и наклоны шеи вправо-влево вперед-назад
10. Разминание кистей и пальцев рук

Основная часть

1. Упражнения с резиной
 - а Сгибание рук на бицепс 5 под -20 раз
 - б Разгибание рук на трицепс 5 походов по 20 раз
 - в Подъем рук через стороны 5 подх. по 20 раз
 - г Подъем рук перед собой 5 под по 20 раз
 - д Приседания –стопы стоят на резине концы резины в руках 5 под по 20 раз
 - е Подвороты с резиновым жгутом вправо-влево 150 вправо, 150 влево

Заключительная часть

- 1.Упражнение на расслабление.
- 2.Растягивающие упражнения на гибкость

Теория

Причина травм в борьбе прочитать

Онлайн обучение для группы СОГ по самбо 2 день 10.11.21. тренер Фролов.В.Я.

Разминка

- 1.Ходьба на месте с высоким подниманием бедра
2. Бег на месте с ускорениями 6-10 сек.
- 3.Бег с доставанием пятками ягодиц
- 4.Прыжки с поворотами на 180 (360) градусов, на двух ногах на одной ноге
- 5 Махи ногой вперед-назад в стороны с (максимальной амплитудой)
- 6 Повороты туловища вправо-влево с разведением рук
- 7.Вращение рук вперед-назад, разностороннее
- 8.Наклоны вперед без сгибания ног в коленном суставе
- 9.Повороты и наклоны шеи вправо-влево вперед-назад
- 10.Разминание кистей и пальцев рук

Основная часть

- 1.Упражнения с резиной
 - а. Классический захват правосторонний, левосторонний 100 раз +100 раз
 - б. Тяга рыбака 3 подхода +30 сек.
 - в. Разгиб рук быстро 3 подх+30 сек.
 - г. Мормощение 3 под + 30 сек.
 - д. Рывок одной рукой правой и левой рукой 100+100 раз

Заключительная часть

- 1.Упражнение на расслабление
- 2.Растягивающие упражнения на гибкость

Теория

1. Самоконтроль – прочитать написать основное

Онлайн обучение для группы СОГ. по самбо 3 день. 12.11.21. тренер Фролов.В.Я.

Разминка

- 1.Ходьба на месте с высоким подниманием бедра
- 2.Бег на месте с ускорениями 6-10 сек.
- 3.Бег с доставанием пятками ягодиц
- 4.Прыжки с поворотами на 180 (360) градусов, на двух ногах на одной ноге
- 5 Махи ногой вперед-назад в стороны с (максимальной амплитудой)
- 6 Повороты туловища вправо-влево с разведением рук
- 7.Вращение рук вперед-назад , разностороннее
- 8.Наклоны вперед без сгибания ног в коленном суставе
- 9.Повороты и наклоны шеи вправо-влево вперед-назад
- 10.Разминание кистей и пальцев рук

Основная часть

- 1.Упражнения с резиной
 - а. Махи на подхват- ноги связаны 100 правой ,100 левой
 - б. Махи на подсечку правой, левой ногой по 100 раз
 - в. Лежа на спине ноги связаны между собой резиной попеременный подъем ног
 - г. Лежа на животе ноги связаны между собой резиной попеременный подъем ног

Заключительная часть

- 1.Упражнение на расслабление.
- 2.Растягивающие упражнения на гибкость

Теория

Тактика борьбы : с сильным соперником, с слабым соперником/ с равным соперником.