

**Онлайн обучение для группы СОГ по самбо 1 день 04.02.22, 11.02.2022. 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 07.02.2022, 14.02.2022. 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 хват правосторонний, левосторонний 100 раз +100 раз
  - б. Тяга рыбака 3 подхода +30 сек.
  - в. Разгиб рук быстро 3 подх+30 сек.
  - г. Мормошение 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. 9.02.2022, 16.02.2022. 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. Пръжки 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.