План

Самостоятельной работы тренировочной группы по\_\_\_\_\_\_\_\_Самбо\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Этап обучения\_\_\_\_\_НП\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тренер\_\_Морозов П.А.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата проведения | Содержание | Методические указания | Дозировка |
|  | 14.04 – 19.04 | Вращение головой  Наклоны головы  Повороты головы  Вращение в плечевом суставе  Вращение в локтевом суставе  Вращение кистей рук, руки в замок  Вращение кистей рук, руки в стороны  Вращение кистей рук, руки перед собой  Рывки руками  Скручивание туловища  Кувалда  Вращение туловищем  Наклоны туловища  Вращение тазом  Вращение в тазобедренном суставе  Вращение коленей во внутрь и наружу  Вращение коленей вправо, влево  Вращение голеностопа  Выпады вправо, влево  Скручивание таза  Накаты на шею  Накаты на шею на борцовском мосту  Выходы с борцовского моста  Забегания на борцовском мосту  Накаты на плечи  Перекаты по плечам  Крест  Поперечный шпагат  Продольный шпагат  Кувырок вперед  Кувырок спиной вперед  Каракатица вперед  Каракатица спиной вперед  Сгибание рук в упоре лежа  Приседания  Сгибание туловища лежа  Изучение: страховка, самостраховка  Боковая подсечка  Бросок через бедро  Зацеп изнутри голенью  ОФП:  Упр. с гантелями (можно и без)  Приседания с гантелями  Мертвая тяга (наклон вперед)  Тяга гантелей к поясу в наклоне  Разводка гантелей в наклоне  Тяга гантелей к подбородку | Руки на поясе, ноги врозь  Больше амплитуда  Руки прямые  Таз на месте  Глубже  Держим равновесие  Глубже Ягодицей касаемся пола  Голова стоит на месте  Головой не касаемся пола  Спина ровная  Спина прямая  Руки вдоль туловища  Спина прямая  Руки параллельны полу | 45 мин  45 мин |
|  |  |  |  |  |









