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 головойНаклоны головыПовороты головыВращение в плечевом суставеВращение в локтевом суставеВращение кистей рук, руки в замок Вращение кистей рук, руки в стороныВращение кистей рук, руки перед собойРывки рукамиСкручивание туловищаКувалдаВращение туловищемНаклоны туловищаВращение тазомВращение в тазобедренном суставеВращение коленей во внутрь и наружуВращение коленей вправо, влевоВращение голеностопаВыпады вправо, влевоСкручивание тазаНакаты на шеюНакаты на шею на борцовском мостуВыходы с борцовского мостаЗабегания на борцовском мостуНакаты на плечиПерекаты по плечамКрестПоперечный шпагатПродольный шпагатКувырок впередКувырок спиной впередКаракатица впередКаракатица спиной впередСгибание рук в упоре лежаПриседанияСгибание туловища лежаИзучение: страховка, самостраховкаБоковая подсечкаБросок через бедроЗацеп изнутри голеньюОФП: Упр. с гантелями (можно и без)Приседания с гантелямиМертвая тяга (наклон вперед)Тяга гантелей к поясу в наклонеРазводка гантелей в наклонеТяга гантелей к подбородку | Руки на поясе, ноги врозьБольше амплитудаРуки прямыеТаз на местеГлубжеДержим равновесиеГлубже Ягодицей касаемся полаГолова стоит на местеГоловой не касаемся полаСпина ровнаяСпина прямаяРуки вдоль туловищаСпина прямаяРуки параллельны полу | 45 мин45 мин |
|  |  |  |  |  |









