Методические рекомендации

Данные тренировки разработаны на период самоизоляции до окончания режима самоизоляции комплексы состоят из тренировок время тренировок 30 минут подготовительная часть 8 минут, основная часть 20 минут, 3аключительная 2-3 минут. согласно своего расписания для групп НП 1-2 год обучения 3 занятия, группаУТГ до 2 лет обучения 4 занятия, для групп УТГ св 2 лет обучения 5 занятий комплексы можно варьировать и подбирать по неделям После проведения тренировочного занятия в течение часа нужно сделать отчет о проделанной тренировке ( 2-3 фотографии ответы на теорию) Все фотоотчеты посылать на почту
nikich.kozlov@mail.ru ватсап 89024490128 89126163022

 Онлайн обучение для групп НП-1-2 года обучения Вторник

 Разминка1.Ходьба на месте .

1. Бег на месте

2.Бег с доставанием пятками ягодиц

3.Повороты и наклоны шеи вправо-влево вперед-назад

4.Вращение рук вперед-назад, разностороннее

5. Махи ногой вперед-назад в стороны с (максимальной амплитудой)

6. Повороты туловища вправо-влево с разведением рук

7. Наклоны туловища вперед без сгибания ног в коленном суставе

8. Сидя

9. Ноги разведены в стороны наклоны вперед к правой к середине к левой ноге по 10 раз

10. Упражнение (лотос)

11. Стоя ноги разведены в стороны; наклон туловища вперед 30 раз

Основная часть

Упражнения на выносливость

1. Упражнения с резиновым жгутом

А. Сгибание рук на бицепс 20 сек работа- 20 сек отдых 4 подхода

2. отдых 2 мин

Б. Разгибание рук на трицепс из-за головы 20сек работа-20 сек отдых 4 подхода

3. отдых 2 мин

В Подъем рук через стороны 20сек работа-20 сек отдых 4 подхода

3. отдых 2 мин

 Г. Приседания – стопы стоят на резине концы резины в руках 20сек работа-20 сек отдых 4 подхода

 Заключительная часть

1. Упражнение на расслабление

2. Растягивающие упражнения на гибкость

 Теория

Оценки за приемы; за что дают оценку 4 балла,2балла, 1балл. Лит. Правила борьбы самбо

 Онлайн обучение для групп НП-1-2 четверг

 Разминка

1. Ходьба на месте

2. Бег на месте

3. Бег с доставанием пятками ягодиц

4. Повороты и наклоны шеи вправо-влево вперед-назад

5. Вращение рук вперед-назад , разностороннее

6. Махи ногой вперед-назад в стороны с (максимальной амплитудой)

7. Повороты туловища вправо-влево с разведением рук

8. Наклоны туловища вперед без сгибания ног в коленном суставе

9 . Сидя

10. Ноги разведены в стороны наклоны вперед к правой к середине к левой ноге по 10 раз

11. Упражнение (лотос)

12. Стоя ноги разведены в стороны; наклон туловища вперед 30 раз

Основная часть

Упражнения имитационные темп средний

 а. Бросок через спину вправо-влево по 30 раз

 б Бросок боковая подсечк в вправо-влево по 30 раз

 в. Бросок передней подножкой вправо-влево по 30 раз

 г. Бросок зацепом вправо, влево по 30 раз

 Заключительная часть

1. Упражнение на расслабление

2. Растягивающие упражнения на гибкость

 Теория

Условия для выполнения 1 юношеского разряда по самбо лит. Разрядные требования по самбо ЕВСК (единая всероссийская спортивная классификация)

 Онлайн обучение для групп НП-1-2 года обучения суббота

 Разминка

1. Ходьба на месте

2. Бег на месте

3. Бег с доставанием пятками ягодиц.

4. Повороты и наклоны шеи вправо-влево вперед-назад..

5. Вращение рук вперед-назад , разностороннее.

6. Махи ногой вперед-назад в стороны с (максимальной амплитудой).

7. Повороты туловища вправо-влево с разведением рук.

8. Наклоны туловища вперед без сгибания ног в коленном суставе.

9 . Сидя

10. Ноги разведены в стороны наклоны вперед к правой к середине к левой ноге по 10 раз

11. Упражнение (лотос)

12.Стоя ноги разведены в стороны; наклон туловища вперед 30 раз

Основная часть

1.Упражнения имитационные темп средний

 а. Бросок через спину вправо,влево 30 раз

 б Бросок боковая подсечкавправо,влево 30 раз

 в. Бросок передней подножкой вправо,влево 30 раз

 г. Бросок зацепом вправо,влево 30 раз

 Заключительная часть

1. Упражнение на расслабление.

2. Растягивающие упражнения на гибкость

 Теория

Мышечная система человека назвать основные крупные мышцы сгибатели- тела, рук, ног, разгибатели тела, рук, ног