**План тренировок**

для группы НП-2 МБУ г.Бузулука «СШОР» по Самбо

с 02.02.2022 по 05.02.2022г.

Разминка

1)Бег на месте

2)Бег спиной вперед, беговые упражнения по сигналу

3)Бег приставными шагами(левым,правым)боком

4)Наклоны с отжиманием

5)Повороты с отжиманием

«Основная часть»

1)Повороты туловищем (влево, вправо) с отегащением на плечах

2)Отжимание с хлопком

3)Прыжки через препятствия(стул) обратно пролезть под ним на время

4)Приседания

А)С отегощением на плечах

Б)На одной ноге с отегощением на плече

В)На двух ногах с отегощением

5)Упражнение самостраховка при падении вперед

«Заключительная часть»

Упражнения для развития гибкости:

1)Повороты туловищем

2)Бег со скрещиванием ног и поворотами таза

3)Прыжки с прогибанием в пояснице

4)Ходьба на внутреннем, наружном крае стопы, выпадами

5)Положение сидя ноги врозь, наклоны с доставанием грудью пола

6)В упоре головой в пол движения вперед, назад, в стороны

7)Из положения стоя на коленях, встать на мост и делать движения вперед, назад, в стороны

8)Махи ногой вперед, назад, в стороны

9)Из положения сидя ноги вместе, наклоны вперед, влево, вправо

10)Повороты туловищем с отягощением на плечах

Дополнительный материал для изучения:

Изучение Всероссийских правил по самбо.

**План тренировок**

для группы НП-2 МБУ г.Бузулука «СШО» по Самбо

С 05.02.2022 по 08.02.2022г.

Разминка

1.Спортивная ходьба

2.Бег с захлестами голени назад

3.Упражнение на дыхание в движении

4.Ходьба:

а)в полуприседе

б)в полном приседе

5.Наклоны под каждый шаг (доставая ладонями пол)

6.Махи ногами (доставая ладони) вперед, вверх.

“Основная часть”

1)Сед ноги врозь, наклоны к левой, к правой ноге, вперед (левые, правые ноги под себя)

2)Кувырки вперед ,назад, переворот в сторону, подъем с разгибом(с плеч, с рук, с головы и рук)

3)Упражнение с отегащением

 Прыжки:

1)Назад из приседа, способствующее развитию координации движения

2)На двух ногах

3)На двух ногах с поворотом 180гр.

4)На одной ноге

5)Бег с кувырками, переворотами спиной вперед

Самостраховка при падении назад через препятствия

«Заключительная часть»

Упражнения для развития координации.

1)Прыжки скакалка

2)Забегание на мосту

3)Ходьба на носках

4)Бег с поворотами

5)Кувырок назад с выходом на 2 ноги

6)Кувырок вперед с выходом на 2 ноги

7)Ходьба и поворот с закрытыми глазами

8)Прыжки спиной вперед

9)Хлопок ладонями в упоре лежа

10)Прыжки через захваченную ногу

11)Прыжки в длину

12)Прыжки в высоту

Дополнительный материал для изучения:

Изучение материала “Причины травм самбиста”