

Дистанционное занятие по Самбо.
Тренер-преподаватель Шаповал Иван Андреевич.
Домашнее задание (видео) отправлять ВК. (WhatsApp 89530055716)

***Комплекс упражнений общей разминки и Упражнений на расслабление мышц смотреть под таблицей.**

Дата проведения	Самбо СОГ2	Самбо СОГ4
30.11.2020	• Пробежка 10-15мин. • Общая разминка • ОФП: -Отжимания (3 подхода по 30 раз.) -Упражнения на пресс (2 подхода по 100 раз.) -Приседания (3 подхода по 50 раз) • СФУ: -Стойка борца -имитация прохода в ноги 15 раз. Упражнения на расслабления мышц.	• Пробежка 10-15мин. • Общая разминка • ОФП: -Отжимания (3 подхода по 20 раз.) -Упражнения на пресс (2 подхода по 100 раз.) -Приседания (3 подхода по 40 раз) • СФУ: -Стойка борца -имитация прохода в ноги 15 раз. Упражнения на расслабления мышц.
02.12.2020	• Пробежка 10-15мин. • Общая разминка • ОФП: -Отжимания (3 подхода по 20 раз.) -Упражнения на пресс (2 подхода по 100 раз.) -Приседания (3 подхода по 40 раз) • СФУ: -Стойка борца -имитация прохода в ноги 15 раз. Упражнения на расслабления мышц.	• Пробежка 10-15мин. • Общая разминка • ОФП: -Отжимания (3 подхода по 40 раз.) -Упражнения на пресс (2 подхода по 200раз.) -Приседания (3 подхода по 70 раз) • СФУ: -Стойка борца -имитация прохода в ноги 15 раз. -имитация броска через бедро 15-20мин. Упражнения на расслабления мышц.
04.12.2020	• Пробежка 10-15мин. • Общая разминка • ОФП: -Отжимания (3 подхода по 40 раз.)	• Пробежка 10-15мин. • Общая разминка • ОФП: -Отжимания (3 подхода по 40 раз.)

	-Упражнения на пресс (2 подхода по 100раз.) -Приседания (3 подхода по 50раз) • СФУ: -Стойка борца -имитация прохода в ноги 15 раз. Упражнения на расслабления мышц.	-Упражнения на пресс (2 подхода по 200раз.) -Приседания (3 подхода по 70 раз) • СФУ: -Стойка борца -имитация прохода в ноги 15 раз. Упражнения на расслабления мышц.
--	--	---

Общая разминка:

- Повороты головы в лево право в перед назад поочередно по 30-40раз
- Круговые движения головой в лево в право по 10 раз
- Круговые движения кистями рук на себя от себя по 20 раз.
- Круговые движения в локтевом суставе на себя от себя по 20раз
- Махи руками вперед назад по 20 раз.
- Рывки руками от груди с поворотом корпуса в лево в право 30 раз.
- Наклоны туловища в лево в право по 30 раз
- Наклоны туловища вперед назад по 30 раз
- Круговые движения туловища в лево в право 30 раз
- Круговые движения тазобедренным суставом в лево в право 30 раз
- Подъем колен с касанием груди попеременно 30 раз
- Махи ногами попеременно 30раз
- Круговые движения стопы из положения сидя 30 раз.

Упражнения на расслабление мышц:

Упражнение 1. И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх. Уменьшить напряжение мышц рук, расслабив их, последовательно уронить кисти, предплечья, плечи, наклониться вперед, потрясти руками (выдох). Вернуться в и. п. (вдох) (рис. 1).

Упражнение 2. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны-вверх. С наклоном вперед расслабить мышцы и уронить руки вниз, потрясти руками (выдох). Вернуться в и. п. (вдох) (рис. 2).

Упражнение 3. И. п. – стойка ноги врозь, одна рука спереди, другая сзади. Свободные движения расслабленными руками вперед и назад. Дыхание произвольное, без задержек (рис. 3).

Упражнение 4. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. С наклоном вперед свободные движения расслабленными руками скрестно перед собой (выдох). Вернуться в и. п. (вдох).

Упражнение 5. И. п. – о. с. Наклон вперед, мышцы расслабить, свободные движения плечами вверх и вниз (выдох). Вернуться в и. п. (вдох).

Упражнение 6. И. п. – стойка ноги врозь, руки расслаблены. Повороты туловища вправо и влево, размахивая расслабленными руками.

Дыхание произвольное, без задержек.

*Упражнения для расслабления мышц туловища

Упражнение 1. И. п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях перед грудью. Отвести локти назад и сблизить лопатки, расслабить руки и спину, уронить руки вниз, слегка наклоняясь вперед (выдох). Вернуться в и. п. (вдох).

Упражнение 2. И. п. – ноги врозь, наклон вперед, руки вверх. Расслабив мышцы туловища и рук, уронить руки и расслабленно потрясти ими. Дыхание произвольное, без задержек.

Упражнение 3. И. п. – о. с. Наклон вперед, расслабив мышцы туловища и рук (выдох). Вернуться в и. п. (вдох).

*Упражнения для расслабления мышц ног

Упражнение 1. И. п. – стоя боком к опоре, держась за нее левой рукой, правая слегка согнута. Свободные размахивания расслабленной правой ногой. То же левой ногой, предварительно поменяв положение к опоре. Дыхание произвольное, без задержек (рис. 4)

Упражнение 2. И. п. – то же. Поднять правую ногу вперед, согнутую в колене, расслабить мышцы и сделать мах назад, распрямляя ногу, а затем мах вперед, сгибая ее в колене. То же другой ногой, предварительно поменяв положение к опоре. Дыхание произвольное, без задержек. Упражнение 3. И. п. – о. с. Подскоки на левой ноге. То же, сменив положение ног. Дыхание произвольное, без задержек.

Упражнение 4. И. п. – лежа на спине, руки в стороны или вниз, ладони на полу, ноги подняты вверх. Встряхивание расслабленными ногами.

Дыхание произвольное, без задержек. Упражнение 5. И. п. – стойка на лопатках, поддерживая туловище руками. Встряхивания расслабленных ног. Дыхание произвольное, без задержек (рис. 5)