

Отделение самбо

Маршрутный лист группы СО

Для учащихся тренера-преподавателя Э. Э. Муратовой

На период с 27.04 по 03.05

Дата тренировки	Время начала тренировки	Упражнения	Дозировка
28.04.2020	8:30	<p>Разминка:</p> <ul style="list-style-type: none">-ходьба на месте-бег на месте-борцовские передвижения(низкая стойка самбо)-забегания на месте-имитация бросков на месте(чредовать средний и быстрый темп) -глубокий выпад с пробежкой(для рывков за ноги)-упор присев-упор лёжа-выпрыгивания <p>ОРУ:</p> <ul style="list-style-type: none">-круговые движения головой, в локтевых суставах, плечевых суставах.-повороты корпусаруки перед грудью, ноги врозь,-круговые движения корпуса, коленных суставов, голеностопа-выпады вперёд, вперёд-в сторону, с раскрытием рук,-наклоны в стороны и наклоны вниз, из положения сидя-из и. п. лёжа на животе упр.:-«самолёт», «тюльень», «коробочка»,-«бабочка», поза «лотоса»,- «неваляшка»	<p>5 мин</p> <p>Все упр. по 15 сек 3 круга</p> <p>По 8-10 раз</p>

	<p>-и.п. лёжа на спине, касание прямыми ногами пола за головой</p> <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> -отжимания на трицепс -отжимания на бицепс+ работа с отягощениями на бицепс приседания или приседания в чередовании с выпадом -упражнения для укрепления мышц пресса: -поднимание корпуса или одновременное поднимание корпуса и ног «книжка» -«велосипед» -«ножницы» -в упоре на предплечьях подтягивания колена к локтю «крокодил» <p>Заключительная часть:</p> <p>растяжка, упражнение на расслабление</p> <p>д.з. упражнения на турнике, прыжки на скакалке.</p> <p>Отработка завязывания пояса куртки самбо на скорость, с записью лучшего времени в дневнике</p>	<p>3 подхода по 15 раз индивидуально</p> <p>По 10 раз 3 круга</p> <p>5 подходов по 30 сек</p> <p>По 15-20 сек каждое упражнение 2-5 кругов индивидуально</p> <p>мин. 5 подходов</p>
--	---	---

1.05.2020	8:30	<p>Разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> -ходьба на месте -бег на месте -борцовские передвижения -забегания на месте -имитация бросков на месте(чредовать средний и быстрый темп) -джампинг-джек -бег с высоким подниманием бедра на месте -упор присев-упор лёжа-выпрыгивания <p>ОРУ:</p> <ul style="list-style-type: none"> -круговые движения головой, в локтевых суставах, плечевых суставах. -повороты корпуса руки перед грудью, ноги врозь, -круговые движения корпуса, коленных суставов, голеностопа -выпады вперёд, вперёд-в сторону, с раскрытием рук, -наклоны в стороны и наклоны вниз, из положения сидя -из и. п. лёжа на животе упр.: -«самолёт», «тюлень», «коробочка», -«бабочка», поза «лотоса», -и.п. сидя, положить каждую ногу по очереди за голову -и.п. стоя на «четвереньках», махи ногами - «неваляшка» -и.п. лёжа на спине, касание прямыми ногами пола за головой <p>Основная часть:</p> <p>1 передвижения в упоре лёжа, корпус «горкой»</p>	<p>5 мин</p> <p>Все упр. по 15 сек 3 круга</p> <p>По 8-10 раз</p> <p>По 2 раза 30 раз</p> <p>2 подхода по 3 круга в каждую сторону</p>
-----------	------	--	--

	<p>(«обезьянка» по кругу на скорость)</p> <p>2 а) «книжка» б) и.п лёжа на спине, отведение гантелей за голову(или рюкзака) в)поднимание ног с переходом в берёзку г) поднимание гантелей или рюкзака вверх от плеча д) выпады со сменой ног прыжком е) «лодочка», динамика ж)отведение и приведение гантелей от груди и обратно з) джампинг-джек к)круговые движения с рюкзаком над головой(или диском) л) боковые поднимания корпуса м)упор присев, упор лёжа, выпрыгивания н) упражнение на бицепс с гантелями или рюкзаком</p> <p>Заключительная часть: растяжка, упражнение на расслабление д.з. упражнения на турнике, прыжки на скакалке.</p>	<p>2-3 минуты</p> <p>По 30 сек. все упр. 2 круга</p> <p>Отдых между кругами 3 мин.</p> <p>5 минут</p>
--	---	--