

Отделение самбо

Маршрутный лист группы СО

Для учащихся тренера-преподавателя Э. Э. Муратова

На период с 12.05.20 по 16.05.20

Дата тренировки	Время начала тренировки	Упражнения	Дозировка
12.05.2020	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.:	<p>5 мин</p> <p>Все упр. по 15 сек 3 круга</p> <p>По 8-10 раз</p>

	<p>-«самолёт», «тюлень», «коробочка», -«бабочка», поза «лотоса», - «неваляшка» -и.п. лёжа на спине, касание прямыми ногами пола за головой</p> <p>Основная часть: -отжимания на трицепс</p> <p>-отжимания на бицепс+ работа с отягощениями на бицепс</p> <p>приседания или приседания в чередовании с выпадом</p> <p>-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> <p>Заключительная часть: растяжка, упражнение на расслабление</p> <p>д.з. упражнения на турнике, прыжки на скакалке, упражнение с отягощениями(гантели, рюкзак, бутылка с водой) на все группы мышц</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 30 сек каждое упражнение 3 круга</p> <p>мин. 5 подходов</p>
--	---	---

	<p>Основная часть:</p> <p>1 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</p> <p>д.з. упражнения на турнике, прыжки на скакалке, упражнение с отягощениями(гантели, рюкзак, бутылка с водой) на все группы мышц.</p>	<p>По 30 сек. все упр. 2-3 круга</p> <p>Отдых между кругами 3 мин.</p> <p>5 минут</p>
--	--	--