Отделение самбо

Маршрутный лист группы СО

Для учащихся тренера-преподавателя Э. Э. Муратова

На период с 18.05.20 по 23.05.20

Дата тренировки	Время начала тренировки	Упражнения	Дозировка
18.05.2020	8:30	Разминка: -ходьба на месте -бег на месте -борцовские передвижения(низкая стойка самбо) -забегания на месте -имитация бросков на месте(чередовать средний и быстрый темп) -глубокий выпад с пробежкой(для рывков за ноги) -упор присев-упор лёжа-выпрыгивания ОРУ: -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.:	5 мин Все упр. по 15 сек 3 круга По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз

		-«самолёт», «тюлень», «коробочка», -«бабочка», поза «лотоса», - «неваляшка» -и.п. лёжа на спине, касание прямыми ногами пола за головой Основная часть: -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» Заключительная часть: растяжка, упражнение на расслабление д.з. упражнения на турнике, прыжки на скакалке, упражнение с отягощениями(гантели, рюкзак, бутылка с водой) на все группы мышц	3 подхода по 15 раз индивидуально По 10 раз 3 круга 5 подходов по 30 сек По 30 сек каждое упражнение 3 круга мин. 5 подходов

		Отработка завязывания пояса куртки самбо на скорость, с записью лучшего времени в дневнике	
21.05.2020	8:30	Разминка: -ходьба на месте -бег на месте -борцовские передвижения -забегания на месте -имитация бросков на месте(чередовать средний и быстрый темп) -джампинг-джек -бег с высоким подниманием бедра на месте -упор присев-упор лёжа-выпрыгивания ОРУ: -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	5 мин Все упр. по 15 сек 3 круга По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз По 2 раза 30 раз

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