

## Отделение самбо

## Маршрутный лист группы СО

Для учащихся тренера-преподавателя Э.Э.Муратова

На период с 25.05.2020 по 30.05.2020

Дата	Время начала тренировки	Упражнения	Дозировка
26.05.2020	8:30	<p>Разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ходьба на месте</li> <li>-бег на месте</li> <li>-бег на месте, поворот на 360 градусов, упражнения по команде</li> </ul> <p>ОРУ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-круговые движения головой, в локтевых суставах, плечевых суставах.</li> <li>-повороты корпуса</li> <li>руки перед грудью, ноги врозь,</li> <li>-круговые движения корпуса, коленных суставов, голеностопа</li> <li>-выпады вперёд, вперёд-в сторону, с раскрытием рук,</li> <li>-наклоны в стороны и наклоны вниз, из положения сидя</li> <li>-из и. п. лёжа на животе упр.:</li> <li>-«самолёт», «тюлень», «коробочка»,</li> <li>-«бабочка», поза «лотоса»,</li> <li>-«ласточка» на месте</li> </ul> <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-отжимания</li> <li>-упражнение для укрепления мышц пресса</li> </ul> <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-упражнения на гибкость и растяжку</li> <li>-наклоны, касания ногами за головой лёжа на спине,</li> <li>-подготовительное упражнение к шпагату, шпагат</li> </ul> <p>Д.З. : упражнение на равновесие А: стойка на одной ноге «ласточка», повороты прыжком в «ласточке» вокруг своей оси;</p> <p>Б: стоя на одной ноге, стопа другой ноги касается колена опорной ноги, руки вытянуты вперёд, глаза закрыты</p> <p>Повторение японских терминов дзюдо</p>	<p>7 мин</p> <p>По 15 сек 2 круга По 15 сек 2 круга</p> <p>По 8-10 раз</p> <p>По 8-10 раз</p> <p>По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз По 30 сек. 2 круга На каждую ногу</p> <p>3 подхода макс. инд. 3 подхода</p> <p>5 мин.</p>

29.05.2020	8:30	<p>Разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ходьба на месте</li> <li>-бег на месте</li> <li>-борцовские передвижения</li> <li>-забегания на месте</li> <li>-имитация бросков на месте(чредовать средний и быстрый темп)</li> </ul> <p>ОРУ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-круговые движения головой, в локтевых суставах, плечевых суставах.</li> <li>повороты корпуса</li> <li>руки перед грудью, ноги врозь,</li> <li>-круговые движения корпуса, коленных суставов, голеностопа</li> <li>-выпады вперёд, вперёд-в сторону, с раскрытием рук,</li> <li>-наклоны в стороны и наклоны вниз, из положения сидя из и. п. лёжа на животе упр.:</li> <li>-«самолёт», «тюлень», «коробочка»,</li> <li>-«бабочка», поза «лотоса»,</li> <li>-махи ногами из различных и.п.</li> <li>-«ласточка» на месте и с поворотом</li> </ul> <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приседания</li> <li>-«лодочка»</li> <li>-выпады со сменой ног прыжком</li> <li>-и.п. лёжа на животе, поднимание только ног</li> <li>-«стульчик»</li> <li>-и.п. стоя на ногах за спиной рюкзак</li> </ul> <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-упражнения на гибкость и растяжку</li> <li>-наклоны, касания ногами за головой лёжа на спине,</li> <li>-подготовительное упражнение к шпагату, шпагат</li> </ul> <p>Д.З. : прыжки на скакалках</p>	5 мин
------------	------	---	-------