**Недельный план**

**дистанционных тренировочных занятий отделения самбо.**

1. Спортивно-оздоровительная группа СОГ

Место проведения - по месту жительства;

Количество занятий- 3;

Время проведения произвольное;

Цели и задачи занятий – поддержание физической формы, развитие физических качеств.

| № занятия | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---|---|---|---|
| 1 | Подготовительная часть | Всего: 30 мин. | Упражнения выполняются с наибольшей амплитудой в среднем темпе |
| | - Ходьба на месте; | 2 мин. | |
| | - Ходьба на месте на носках; | 1 мин. | |
| | - Ходьба на месте на пятках; | 1 мин. | |
| | - Ходьба на месте на внешнем своде стопы; | 1 мин. | |
| | - Ходьба на месте на внутреннем своде стопы; | 1 мин. | |
| | - Бег на месте; | 2 мин. | |
| | - Бег на месте с высоким подниманием бедра; | 1 мин. | |
| | - Бег на месте с захлёстыванием голени; | 1 мин. | |
| | - Бег на месте с выносом ног вперёд; | 1 мин. | |
| | - Бег на месте с выносом ног назад; | 1 мин. | |
| | - Бег на месте с выносом ног в стороны; | 1 мин. | |
| | - Упражнения на восстановление дыхания; | 2 мин. | |
| | Разминка в стойке; | 15 мин. | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Основная часть<br><br>Специальная подготовка:<br><br>- Имитации боковой подсечки;<br><br>- Имитации броска через спину подворотом;<br><br>Общефизическая подготовка:<br><br>- Отжимание от пола;<br><br>- Поднимание туловища положения лёжа на спине;<br><br>- Поднимание ног из положения лёжа на спине;<br><br>-Приседания; | Всего: 45 мин.<br><br><br>7 мин.<br><br>10 мин.<br><br><br>7 мин.<br><br>7 мин.<br><br>7 мин.<br><br>7 мин. | Имитации выполняются в обе стороны<br><br><br><br>5 подходов по 20 повторений каждое упражнение. При выполнении упражнений отдых между подходами 1 мин. секунд |
| | Заключительная часть<br><br>- Заминка (упражнения на растяжку мышц рук, ног, туловища) | Всего: 5 мин.<br><br>5 мин. | Мышцы растягиваем плавными покачивающимися движениями |
| | | Всего: 80 мин. | |
| 2 | Подготовительная часть<br><br>- Ходьба на месте;<br><br>- Ходьба на месте на носках;<br><br>- Ходьба на месте на пятках;<br><br>- Ходьба на месте на внешнем своде стопы;<br><br>- Ходьба на месте на внутреннем своде стопы;<br><br>- Бег на месте;<br><br>- Бег на месте с высоким подниманием бедра;<br><br>- Бег на месте с захлёстыванием голени;<br><br>- Бег на месте с выносом ног вперёд;<br><br>- Бег на месте с выносом ног назад;<br><br>- Бег на месте с выносом ног в стороны;<br><br>- Упражнения на восстановление дыхания; | Всего: 30 мин.<br><br>2 мин.<br><br>1 мин.<br><br>1 мин.<br><br>1 мин.<br><br>1 мин.<br><br>2 мин.<br><br>1 мин.<br><br>1 мин.<br><br>1 мин.<br><br>1 мин.<br><br>1 мин.<br><br>2 мин. | Упражнения выполняются с наибольшей амплитудой в среднем темпе |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Разминка в стойке; | 15 мин. | |
| | Основная часть<br><br>Специальная подготовка:<br><br>- Имитации боковой подсечки;<br><br>- Имитации броска через спину подворотом;<br><br>Общефизическая подготовка:<br><br>- Отжимание от пола с отталкиванием вверх ;<br><br>- Встречное поднимание туловища и ног из положения лёжа на спине (раскладушка);<br><br>- Встречное поднимание туловища и ног из положения лёжа на животе (обратная раскладушка);<br><br>- Выпрыгивание вверх из положения присед; | Всего: 40 мин.<br><br>10 мин.<br><br>10 мин.<br><br>5 мин.<br><br>5 мин.<br><br>5 мин.<br><br>5 мин. | Имитации выполняются в обе стороны<br><br>Упражнения выполняются на скорость -<br><br>5 подходов по 10 повторений каждое упражнение. При выполнении упражнений отдых между подходами 30 секунд |
| | Заключительная часть<br><br>- Заминка (упражнения на растяжку мышц рук, ног, туловища) | Всего: 10 мин.<br><br>10 мин. | Мышцы растягиваем плавными покачивающимися движениями |
| | | Всего: 80 мин. | |
| 3 | Подготовительная часть<br><br>- Ходьба на месте;<br><br>- Ходьба на месте на носках;<br><br>- Ходьба на месте на пятках;<br><br>- Ходьба на месте на внешнем своде стопы;<br><br>- Ходьба на месте на внутреннем своде стопы;<br><br>- Бег на месте;<br><br>- Бег на месте с высоким подниманием бедра;<br><br>- Бег на месте с захлёстыванием голени; | Всего: 30 мин.<br><br>2 мин.<br><br>1 мин.<br><br>1 мин.<br><br>1 мин.<br><br>1 мин.<br><br>2 мин.<br><br>1 мин.<br><br>1 мин. | Упражнения выполняются с наибольшей амплитудой в среднем темпе |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | - Бег на месте с выносом ног вперёд;<br>- Бег на месте с выносом ног назад;<br>- Бег на месте с выносом ног в стороны;<br>- Упражнения на восстановление дыхания;<br>Разминка в стойке; | 1 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.<br>2 мин.<br>15 мин. | |
| | Основная часть<br>Специальная подготовка:<br>- Имитации боковой подсечки;<br>- Имитации броска через спину подворотом;<br>Общефизическая подготовка:<br>- Прыжки со скакалкой вперёд;<br>- Прыжки со скакалкой назад;<br>- Прыжки со скакалкой вперёд на правой ноге;<br>- Прыжки со скакалкой вперёд на левой ноге;<br>- Прыжки со скакалкой назад на правой ноге;<br>- Прыжки со скакалкой назад на левой ноге; | Всего: 45 мин.<br>10 мин.<br>10 мин.<br>50 раз<br>50 раз<br>50 раз<br>50 раз<br>50 раз<br>50 раз | Имитации выполняются в обе стороны<br>Между упражнениями отдых 2 мин. |
| | Заключительная часть<br>- Заминка (упражнения на растяжку мышц рук, ног, туловища) | Всего: 5 мин.<br>5 мин. | Мышцы растягиваем плавными покачивающимися движениями |
| | | Всего: 80 мин. | |