

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 - Ходьба на месте; - Ходьба на месте на носках; - Ходьба на месте на пятках; - Ходьба на месте на внешнем своде стопы; - Ходьба на месте на внутреннем своде стопы; - Бег на месте; - Бег на месте с высоким подниманием бедра; - Бег на месте с захлёстыванием голени; - Бег на месте с выносом ног вперёд; - Бег на месте с выносом ног назад; - Бег на месте с выносом ног в стороны; - Упражнения на восстановление дыхания; Разминка в стойке;	Всего: 30 мин. 2 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 2 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 2 мин. 15 мин.	Упражнения выполняются с наибольшей амплитудой в среднем темпе

	<p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p style="text-align: center;">Специальная подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li style="margin-bottom: 5px;">- Имитации боковой подсечки; 7 мин. <li style="margin-bottom: 5px;">- Имитации броска через спину подворотом; 10 мин. <p style="text-align: center;">Общефизическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li style="margin-bottom: 5px;">- Отжимание от пола; 7 мин. <li style="margin-bottom: 5px;">- Поднимание туловища положения лёжа на спине; 7 мин. <li style="margin-bottom: 5px;">- Поднимание ног из положения лёжа на спине; 7 мин. <li style="margin-bottom: 5px;">-Приседания; 7 мин. 	Всего: 45 мин.	Имитации выполняются в обе стороны
	<p style="text-align: center;">Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> <li style="margin-bottom: 5px;">- Заминка (упражнения на растяжку мышц рук, ног, туловища) 5 мин. 	Всего: 5 мин.	Мышцы растягиваем плавными покачивающимися движениями
		Всего: 80 мин.	
2	<p style="text-align: center;">Подготовительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> <li style="margin-bottom: 5px;">- Ходьба на месте; 2 мин. <li style="margin-bottom: 5px;">- Ходьба на месте на носках; 1 мин. <li style="margin-bottom: 5px;">- Ходьба на месте на пятках; 1 мин. <li style="margin-bottom: 5px;">- Ходьба на месте на внешнем своде стопы; 1 мин. <li style="margin-bottom: 5px;">- Ходьба на месте на внутреннем своде стопы; 1 мин. <li style="margin-bottom: 5px;">- Бег на месте; 2 мин. <li style="margin-bottom: 5px;">- Бег на месте с высоким подниманием бедра; 1 мин. <li style="margin-bottom: 5px;">- Бег на месте с захлёстыванием голени; 1 мин. <li style="margin-bottom: 5px;">- Бег на месте с выносом ног вперёд; 1 мин. <li style="margin-bottom: 5px;">- Бег на месте с выносом ног назад; 1 мин. <li style="margin-bottom: 5px;">- Бег на месте с выносом ног в стороны; 1 мин. <li style="margin-bottom: 5px;">- Упражнения на восстановление дыхания; 2 мин. 	Всего: 30 мин.	Упражнения выполняются с наибольшей амплитудой в среднем темпе

	Разминка в стойке;	15 мин.	
	<p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p style="text-align: center;">Специальная подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Имитации боковой подсечки; - Имитации броска через спину подворотом; <p style="text-align: center;">Общефизическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Отжимание от пола с отталкиванием вверх ; - Встречное поднимание туловища и ног из положения лёжа на спине (раскладушка); - Встречное поднимание туловища и ног из положения лёжа на животе (обратная раскладушка); - Выпрыгивание вверх из положения присед; 	<p style="text-align: center;">Всего: 40 мин.</p> <p style="text-align: center;">10 мин.</p> <p style="text-align: center;">10 мин.</p> <p style="text-align: center;">5 мин.</p> <p style="text-align: center;">5 мин.</p> <p style="text-align: center;">5 мин.</p> <p style="text-align: center;">5 мин.</p>	<p style="text-align: center;">Имитации выполняются в обе стороны</p> <p style="text-align: center;">Упражнения выполняются на скорость -</p> <p style="text-align: center;">5 подходов по 10 повторений каждое упражнение. При выполнении упражнений отдых между подходами 30 секунд</p>
	<p style="text-align: center;">Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> - Заминка (упражнения на растяжку мышц рук, ног, туловища) 	<p style="text-align: center;">Всего: 10 мин.</p> <p style="text-align: center;">10 мин.</p>	<p style="text-align: center;">Мышцы растягиваем плавными покачивающимися движениями</p>
		Всего: 80 мин.	
3	<p style="text-align: center;">Подготовительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба на месте; - Ходьба на месте на носках; - Ходьба на месте на пятках; - Ходьба на месте на внешнем своде стопы; - Ходьба на месте на внутреннем своде стопы; - Бег на месте; - Бег на месте с высоким подниманием бедра; - Бег на месте с захлёстыванием голени; 	<p style="text-align: center;">Всего: 30 мин.</p> <p style="text-align: center;">2 мин.</p> <p style="text-align: center;">1 мин.</p> <p style="text-align: center;">1 мин.</p> <p style="text-align: center;">1 мин.</p> <p style="text-align: center;">1 мин.</p> <p style="text-align: center;">2 мин.</p> <p style="text-align: center;">1 мин.</p> <p style="text-align: center;">1 мин.</p>	<p style="text-align: center;">Упражнения выполняются с наибольшей амплитудой в среднем темпе</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Бег на месте с выносом ног вперёд; - Бег на месте с выносом ног назад; - Бег на месте с выносом ног в стороны; - Упражнения на восстановление дыхания; <p style="text-align: center;">Разминка в стойке;</p>	<p style="text-align: center;">1 мин.</p> <p style="text-align: center;">1 мин.</p> <p style="text-align: center;">1 мин.</p> <p style="text-align: center;">2 мин.</p> <p style="text-align: center;">15 мин.</p>	
	<p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p style="text-align: center;">Специальная подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Имитации боковой подсечки; - Имитации броска через спину подворотом; <p style="text-align: center;">Общефизическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прыжки со скакалкой вперёд; - Прыжки со скакалкой назад; - Прыжки со скакалкой вперёд на правой ноге; - Прыжки со скакалкой вперёд на левой ноге; - Прыжки со скакалкой назад на правой ноге; - Прыжки со скакалкой назад на левой ноге; 	<p style="text-align: center;">Всего: 45 мин.</p> <p style="text-align: center;">10 мин.</p> <p style="text-align: center;">10 мин.</p> <p style="text-align: center;">50 раз</p> <p style="text-align: center;">50 раз</p> <p style="text-align: center;">50 раз</p> <p style="text-align: center;">50 раз</p> <p style="text-align: center;">50 раз</p> <p style="text-align: center;">50 раз</p>	<p style="text-align: center;">Имитации выполняются в обе стороны</p> <p style="text-align: center;">Между упражнениями отдых 2 мин.</p>
	<p style="text-align: center;">Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> - Заминка (упражнения на растяжку мышц рук, ног, туловища) 	<p style="text-align: center;">Всего: 5 мин.</p> <p style="text-align: center;">5 мин.</p>	<p style="text-align: center;">Мышцы растягиваем плавными покачивающимися движениями</p>
		<p style="text-align: center;">Всего: 80 мин.</p>	