ПЛАН ДИСТАНЦИОННЫХ ТРЕНИРОВОК для групп ССМ по виду спорта САМБО

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
09.00-09.45	Зарядка, скакалка	Зарядка скакалка	Зарядка, скакалка	Зарядка, скакалка	Зарядка, скакалка	Зарядка, скакалка	ВЫХОДНОЙ
15.00-15.20	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	
15.20-16.30	Комплекс ОФП на развитие силы мышц рук. (кошечки)	Комплекс ОФП на развитие силы мышц ног и спины	Комплекс СФП на развитие силы захвата (предплечья, кисти, пальцы)	Комплекс ОФП на развитие мышц рук (кошечки, подтягивание на самбовке)	Комплекс ОФП на развитие силы мышц ног и спины (приседания с отягощением)	Комплекс СФП на пресс и развития взрывных качеств ног	
16.30 -17.40	Техническая подготовка. Комплекс упражнений на резине (подвороты: передняя подножка , задняя подножка , боковая подсечка)	Техническая подготовка. Обозначение броска «зацеп» в движении с предметами. Работа над взрывными качествами (скакалка)	Техническая подготовка. Работа на резине Развитие скоростно-силовой выносливости (подвороты, тяги с колен, подвороты в натяжении)	Техническая подготовка. Работа на резине. (Тяги на «подхват» Вис на самбовке с отягощением)	Техническая подготовка. Работа на резине. (подвороты) Развитие скоростных качеств (прыжки через веревку)	Техническая подготовка. Комплекс упражнений на резине (подвороты)	
17.40-18.00	Заминка (Растяжка)	Заминка (Растяжка)	Заминка (Растяжка)	Заминка (Растяжка)	Заминка (Растяжка)	Заминка (Растяжка)	
18.00-18.15	Контрастный душ	Контрастный душ	Контрастный душ	Контрастный душ	Контрастный душ	Контрастный душ	
20.00		Теория: Соревновательно-судейская практика (60 минут)		Теория: Психологическая подготовка спортсмена (60 минут)	Теория: Соревновательно-судейская практика (60 минут)	Теория: Психологическая подготовка спортсмена (60 минут)	
	4 часа 00 мин	5 час. 00 мин	4 часа 00 мин	5 час. 00 мин	5 час. 00 мин	5 час. 00 мин	