

План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: БОРЬБА

Группа: ЭСО

Тренер-преподаватель: Мальцева Ирина Анатольевна

Обратная связь с тренером-преподавателем: телефонная связь, социальные сети в интернете

Дата	Содержание занятий	Методические рекомендации
16.04. 2020 г	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE Чередовать упражнения ходьба на месте-бег на месте 2 мин., прыжки, прыжки колени к груди 10 раз. Переходим на бег-2 мин, разминка в движении, разминка на месте, отжимания, приседания, пресс, 2 подхода по 10 раз. СФП-Специальные упражнения на мосту (Разминка шеи, забегание вокруг головы, перевороты в упор и обратно) , Самостраховка,(в падении с опорой на руки, при падении на бок, при падении на спину, при падении на грудь). Со стойки на мост с забеганием на ноги, 10 раз. Имитация приемов(подсечки, передняя подножка, на бросок через спину, подхват) ОФП- гусиный шаг(спиной вперед, лицом , боком,) 10 раз, прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, между предметами, ноги врозь- вместе- 2 подхода по 4 мин(отдых 1 мин), прыжки на двух ногах через препятствия, продвижением вперед-3х1 мин. Игра для развития ловкости:”Достань до предмета”Прыжки в высоту с места. 5-8 раз. А также любая другая игра по выбору. https://www.youtube.com/watch?time_continue=63&v=mlcqLLGqss0&feature=emb_logo Теория. Травматизм у детей и его профилактика.	Необходимо хорошо разогреть и подготовить суставы, мышцы, связки. Чётко принимать различные исходные положения, выполнять. упр. с разной амплитудой. Прыжки выполняются фронтальным способом.
17.04	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE Чередовать упражнения ходьба на месте-бег на месте 2 мин., прыжки, прыжки колени к груди 10 раз. Переходим на бег-2 мин, разминка в движении, разминка на месте, отжимания, приседания, пресс, 2 подхода по 10 раз. СФП-Специальные упражнения на мосту (Разминка шеи, забегание вокруг головы, перевороты в упор и обратно) , Самостраховка(в падении с опорой на руки, при падении на бок, при падении на спину, при падении на грудь). Со стойки на мост с забеганием на ноги, 10 раз. Имитация приемов(подсечки, передняя подножка, на бросок через спину, подхват) ОФП- гусиный шаг(спиной вперед, лицом , боком,) 10 раз, прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, между предметами, ноги врозь- вместе- 2 подхода по 4 мин(отдых 1 мин), прыжки на двух ногах через препятствия, продвижением вперед-3х1 мин. 1)Разгибание туловища в и. п., лежа на спине. 10 раз, сочетаем с остановкой корпуса под 45 градусов на 10 сек. (по 3 подхода.) 2)Разгибание туловища в и. п. лежа лицом вниз 10 раз, сочетаем с остановкой корпуса на 10 секунд(по 3 подхода) 3)Приседания с выпрыгиванием вверх 10 раз, сочетаем с остановкой в полуприседе на 10 секунд.по 3 подхода) . 4)Подтягивание или вис на перекладине.5-10 раз, в сочетании с остановкой на 10 секунд. Между кругами отдых по 30 секунд. Комплекс упражнений детей с родителями. Теория . История возникновения самбо в России	Необходимо хорошо разогреть и подготовить суставы, мышцы, связки. Руки за головой, локти разведены в стороны, ноги закреплены. Руки согнуты в локтях.

19.04. 2020 г	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE Разминка. Ходьба :обычная, спиной вперед, боком, на носках, пятках, полуприседе, приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом в одну и другую сторону. 2 минуты. Бег: вперед, спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, касаясь пятка и ягодиц, мелким и широким шагом. Прыжки : на одной и двух ногах, со сменой положения ног, вперед, назад, боком, с поворотом. СФП (Разминка шеи, забегание вокруг головы, перевороты в упор и обратно, самостраховка, со стойки на мост, имитация приемов) ОФП прыжки в длину из полного приседания-5 мин. Прыжки со скакалкой(прыжки с вращением скакалки вперед и назад по 10 раз, на одной и обеих ногах по 10 раз, приседе полуприседе, бег со скакалкой прямой и по кругу.) Отжимание в упоре лежа 10 раз 2 подхода. Наклоны туловища, лежа 10 раз 2 подхода. Упражнения с мячом. 1)Броски и ловля мяча(левой, правой, двумя руками) 4х8-10 2)Вращение мяча вокруг туловища, перекидывая мяч из правой руки в левую 4х8-10 Игровые упражнения. “Проведи мяч”(баскетбольный вариант) https://www.youtube.com/watch?time_continue=22&v=RF-7Ji7JE_0&feature=emb_logo Теория. Как и когда возникла физическая культура? https://www.voutube.com /watch?v=5cHgJax7 j JE	Необходимо хорошо разогреть и подготовить суставы, мышцы, связки. Передвигаться надо на слегка согнутых ногах, наклоняя тело вперед.
------------------	--	--

Дата	Содержание занятий	Методические рекомендации
23.04 2020 года	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE Бег-4мин.(вперед,спиной вперёд, правым-левым боком по переменно) ОРУ (в стойке, партер), ходьба в упоре сзади (вперёд-назад, влево-вправо), ходьба и бег на коленях во всех направлениях и с поворотом в разные стороны. -акробатика,(кувырки из разных исходных положений) (передвижение в стойке на руках. Упражнения на растягивание. СФП (Разминка шеи, забегание вокруг головы, перевороты в упор и обратно , самостраховка, вставание на мост лёжа на спине, кувырком вперёд, из стойки). Имитация различных действий и оценочных приёмов без партнера. ОФП прыжки в длину из полного приседа- 4 мин, прыжки на скакалке-3 подхода по 3 мин .Заминка-5мин. Отжимание 3 подхода 10 раз. Пресс 3 подхода 10 раз. Упражнения на гибкость (наклоны стоя ладонками достать носки ног, шпагат поперечный, продольный) Подобрать подвижную игру для развития ловкости. https://www.youtube.com/watch?time_continue=63&v=mlcqLLGqss&feature=emb_logo	Необходимо хорошо разогреть и подготовить суставы, мышцы, связки. ноги в коленях не

	Теория. История возникновения дзюдо в России https://vk.com/video-35508801_456240825	сгибать
24.04.2020 ГОД	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE ОРУ в стойке: СФП (Разминка шеи, забегание вокруг головы, перевороты в упор и обратно, самостраховка, со стойки на мост и обратно в стойку) , имитация приёмов без партнера. ОФП бег на руках-2мин, прыжки на руках-2 подхода по 2 мин. Шаг на руках-отжимание 2 подхода по 2 мин. Пресс 3 подхода 15 раз. Подтягивание на перекладине., подъем ног к перекладине. Выполнить растяжку в положении сидя. https://www.youtube.com/watch?v=479FXxs89mQ Теория. Основы гигиены физической культуры и спорта. https://www.youtube.com/watch?time_continue=36&v=Ddxij8XYFDE&feature=emb_logo	
26.04.2020	https://www.youtube.com/watch?v=VZW3YBL_EKE ОРУ. ХОДЬБА, ускоренная, с выпадами, на коленях, приставным шагом в одну и другую сторону. Бег вперёд, спиной, боком, с высоким пониманием бедра, мелким и широким шагом-3мин, разминка в движении, разминка на месте, СФП (Разминка шеи, забегание вокруг головы , перевороты в упор и обратно, самостраховка, со стойки на мост, имитация приёмов с резиной) ОФП выпрыгивания из полного приседа-15 раз 2 подхода, прыжки на скакалке-3 подхода по 2 мин , подтягивания максимальное кол-во раз(или вис на перекладине). Отжимания 10 раз 3подхода отдых между подходами 1 мин. Подобрать подвижную игру с мячом Выполнить растяжку. https://www.youtube.com/watch?time_continue=22&v=RF-7Ji7JE_0&feature=emb_logo Теория. Знаменитые борцы в самбо в России. https://sambo.sport/ru/fias/halloffame/	Необходимо хорошо разогреть и подготовить суставы, мышцы, связки. Упражнения на растяжку, выполнять без резких движений.

Дата	Содержание занятий	Методические рекомендации
------	--------------------	---------------------------

30.04. 2020г.	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE Ходьба в быстром темпе, меняя направление. 2 мин. Бег изменяя направления -3 мин,разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-15 раз, отжимания 3 подхода по 10 раз. СФП (Разминка шеи, забегание вокруг головы, перевороты в упор и обратно , самостраховка, со стойки на мост с забегание на ноги, имитационные упражнения без партнера) ОФП прыжки в длину из полного приседа- 4 мин, прыжки на скакалке-2 подхода по 3 мин .Заминка-3 мин. Отжимание 3 подхода 10 раз. Пресс 3 подхода 10 раз. Упражнения на гибкость (наклоны стоя ладонками достать носки ног, шпагат поперечный, продольный) Подобрать подвижную игру для развития ловкости. https://www.youtube.com/watch?time_continue=63&v=mlcqLLGqsso&feature=emb_logo Теория. Основные правила закаливания у детей. https://www.youtube.com/watch?time_continue=62&v=K1r3UiWNVQM&feature=emb_logo	Необходимо хорошо разогреть и подготовить суставы, мышцы, связки. ноги в коленях не сгибать
--------------------------	---	---