План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: самбо Группа: Т-5 года

Тренер-преподаватель: Мальцева Ирина Анатольевна

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

Дата	Содержание занятий	Методические рекомендации
04.05 2020	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE Ускоренная ходьба, приставным шагом в одну и другую сторону. 2 мин. Бег- вперёд, спиной вперёд, с высоким пониманием бедра, касаясь пятка и ягодиц. 4мин. Разминка в движении, разминка на месте. СФП (Качание шеи в упоре и на мосту. забегание, перевороты, со стойки на мост, имитация приемов.) Работа с резиновым жгутом. ОФП Круговая тренировка (каждое упражнение выполняется по 20 раз, между упражнениями отдых 10-15 сек, последний круг выполняется с максимальной интенсивностью): (отжимания + приседания + выпрыгивания + приседания на одной ноге + пресс + спина) х 4 круга Подтягивание на турнике, выход силой, подъем ног к перекладине. Макс., кол., раз Упражнения на гибкость - 15мин. **Теория.** Моральная подготовка борца.	Разогреть и подготовить суставы, мышцы к тренировке По возможности. Не делать резких движений.
06.05. 2020	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE Ускоренная ходьба. Бег-3 мин, ОРУ разминка в движении, разминка на месте,стойке и партер. СФП (Качание шеи в упоре и на мосту. забегание, (5 раз в право, 5 раз в лево) перевороты 10 раз, со стойки на мост, 10 раз имитация приемов.) Работа с резиновым жгутом. ОФП Круговая тренировка (каждое упражнение выполняется по 20 раз, между упражнениями отдых 10-15 сек, последний круг выполняется с максимальной интенсивностью): (отжимания + приседания + выпрыгивания + приседания на одной ноге + пресс + спина) х 4 круга Упражнения со стулом-поднимание стула за спинку двумя (одной) руками, за две ножки, наклоны назад, сидя на стуле зафиксированными ногами. 20 раз. Упражнения на гибкость - 10 мин **Теория .** Саморегуляция и самовоспитание борца.	Разогреть и подготовить суставы, связки, мышцы к тренировке. Руки не сгибать
08.05. 2020	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE БЕГ-4 МИН. ОРУ,разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного ПРИСЕДА-15 раз, прыжки в с места из полного приседания-3мин. Ходьба гусиным шагом, вперёд, спиной вперёд, правым, левым боком-5 мин СФП (Качание шеи в упоре и на мосту. забегание, перевороты, со стойки на мост, имитация приемов.) Работа с резиновым жгутом. ОФП Круговая тренировка (каждое упражнение выполняется по 20 раз, между упражнениями отдых 10-15 сек, последний круг выполняется с максимальной интенсивностью): (отжимания + приседания + выпрыгивания + приседания на одной ноге + пресс + спина) х 4 круга Подтягивания на перекладине, Чередовать с висом на согнутых руках (угол 90 градусов)3х15 Упражнения на гибкость - 15 мин **Теория.** Средства и методы контроля за физической	Разогреть и подготовить суставы, связки, мышцы к тренировке.

	подготовлкнностью борца. https://www.youtube.com /watch?v=5cHgJax7 j JE	
10.05 2020	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE Бег-4 мин, разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-15 раз, отжимания 2 подхода по 20 раз, прыжки в длину из полного приседа- 4 мин, ходьба гуськом 4мин Заминка-5мин. СФП (Качание шеи в упоре и на мосту. забегание, перевороты, со стойки на мост, имитация (каждый прием выполняется 3-4 мин): нырки, переводы рук, борцовская стойка, повороты на броски. Работа с резиновым жгутом. ОФП Отжимание в упоре 25раз 4 подходов Скакалка до 300 прыжков Подтягивание максимальное количество раз или вис на турнике. Упражнения на гибкость - 15 мин **Теория.** Задачи и основные понятия спортивной классификации. https://vk.com/video-35508801_456240825	Хорошо разогреть и подготовить суставы, связки, мышцы для трени ровки.

Дата	Содержание занятий	Методические рекомендации
11.05. 2020	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE Бег-4мин,разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-15раз, отжимания 3подхода по 25раз, прыжки на скакалке-3подхода по 3 мин. Заминка-5мин. СФП (Качание шеи в упоре и на мосту. забегание, перевороты, со стойки на мост, имитация приемов.) Работа с резиновым жгутом. ОФП Круговая тренировка (каждое упражнение выполняется по 20 раз, между упражнениями отдых 10-15 сек, последний круг выполняется с максимальной интенсивностью): (отжимания + приседания + выпрыгивания + приседания на одной ноге + пресс + спина) х 4 круга Подтягивание или вис на турнике Упражнения на гибкость - 15 мин https://www.youtube.com/watch?v=479FXxs89mQ Теория. Достижения юных борцов на международной арене. https://www.youtube.com/watch?time_continue=36&v=Ddxtj8XYFDE&feature=emb_logo	

12.05. 2020	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE Бег-4мин,разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-15раз, СФП (Качание шеи в упоре и на мосту. забегание, перевороты, со стойки на мост, имитация приемов.) Работа с резиновым жгутом. ОФП Круговая тренировка (каждое упражнение выполняется по 20 раз, между упражнениями отдых 10-15 сек, последний круг выполняется с максимальной интенсивностью): (отжимания + приседания + выпрыгивания + приседания на одной ноге + пресс + спина) х 4 круга прыжки на скакалке-3подхода по 3 мин , подтягивания максимальное кол-во раз(или вис на перекладине) . Упражнения на гибкость - 15 мин **Теория.** Анализ выступления российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года. https://sambo.sport/ru/fias/halloffame/	
13.05. 2020	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE Бег-4 мин, разминка в движении, разминка на месте, отжимания 2 подхода по 25раз, гусиный шаг-1мин, прыжки ноги врозь-вместе- 2 подхода по 4 мин(отдых 1мин), прыжки на двух ногах с продвижением вперед-3мин.. СФП (Качание шеи в упоре и на мосту. забегание, перевороты, со стойки на мост, , имитация приемов (каждый прием выполняется 3-4 мин): нырки, переводы рук, борцовская стойка, повороты на броски .) Работа с резиновым жгутом. ОФП Круговая тренировка (каждое упражнение выполняется по 20 раз, между упражнениями отдых 10-15 сек, последний круг выполняется с максимальной интенсивностью): (отжимания + приседания + выпрыгивания + приседания на одной ноге + пресс + спина) х 5 кругов Подтягивание или вис на турнике Упражнения на гибкость - 15мин **Теория.** Установки перед соревнованиями. https://www.judo.ru/hall-of-fame/olympic	
15.05. 2020	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE Бег-5 мин,разминка в движении, разминка на месте, отжимания 2 подхода по 25 раз, , гусиный шаг-3 мин, прыжки ноги врозь-вместе- 3 подхода по 3мин(отдых 1мин), прыжки на двух ногах с продвижением вперед-4мин. СФП (Качание шеи в упоре и на мосту. забегание, перевороты, со стойки на мост, имитация (каждый прием выполняется 3-4 мин): нырки, переводы рук, борцовская стойка, повороты на броски. Работа с резиновым жгутом. ОФП Отжимание в упоре 25раз 5 подходов Скакалка до 300 прыжков. Подтягивание максимальное количество раз или вис на турнике. Упражнения на гибкость - 15мин **Теория.** Питание спортсменов в разные периоды тренировки. https://www.youtube.com/watch?v=IQQQGTfA-7w	

Дата	Содержание занятий	Методические рекомендации

17.05. 2020	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE Бег-5мин,разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-25 раз, прыжки в длину из полного приседания-4мин. СФП (Качание шеи в упоре и на мосту. забегание, перевороты, со стойки на мост, , имитация приемов (каждый прием выполняется 3-4 мин): нырки, переводы рук, борцовская стойка, повороты на броски .) Работа с резиновым жгутом. ОФП Круговая тренировка (каждое упражнение выполняется по 20 раз, между упражнениями отдых 10-15 сек, последний круг выполняется с максимальной интенсивностью): (отжимания + приседания + выпрыгивания + приседания на одной ноге + пресс + спина) х 4 круга Подтягивание и вис на турнике, руки под углом 90. Упражнения на гибкость - 15мин **Теория.** Питание спортсмена на учебно - тренировочных сборах. https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=k1ZSqIxgcl8&feature=emb_logo	