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
22.05.	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE Бег-2мин,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 или вис на турнике (по возможности) Упражнения на гибкость - 10 мин. **Теория.** Травматизм у детей и его профилактика.	Необходимо хорошо разогреть и подготовить суставы, связки и мышцы. Последнее повторение выполнять с максимальным усилием.
24.05	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE Бег-2мин,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 или вис на турнике (по возможности) Упражнения на гибкость - 10 мин **Теория .** История возникновения самбо в России	Количество Подтягиванийдрлжно составлять 40-60% от максимума.
25.05	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE Бег-2мин,разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-10раз, прыжки в длину из полного приседания-2мин. Ходьба гуськом 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 5 кругов Подтягивание или вис на турнике (по возможности) Упражнения на гибкость - 10 мин **Теория.** Как и когда возникла физическая культура? https://www.youtube.com /watch?v=5cHgJax7 j JE	

26.05	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE Бег-5 мин, разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-10 раз, отжимания 2 подхода по 20 раз, прыжки в длину из полного приседа- 5 мин, ходьба гуськом 5 мин 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 20 раз 5 подходов Скакалка до 300 прыжков Подтягивание максимальное количество раз или вис на турнике. Упражнения на гибкость - 10 мин **Теория.** История возникновения дзюдо в России https://vk.com/video-35508801_456240825	В медленном темпе без рывков.

Дата	Содержание занятий	Методические рекомендации
27.05. 2020	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE Бег-3мин,разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-10раз, отжимания 2 подхода по 20раз, прыжки на скакалке-2 подхода 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 - 10 мин https://www.youtube.com/watch?v=479FXxs89mQ Теория. Основы гигиены физической культуры и спорта. https://www.youtube.com/watch?time_continue=36&v=Ddxtj8XYFDE&feature=emb_logo	Последнее повторение выполняем с максимальным усилием.
29.05	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE Бег-3мин,разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-10раз, 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-2 подхода по 3 мин , подтягивания максимальное кол-во раз(или вис на перекладине) . Упражнения на гибкость - 10 мин **Теория.** Звёзды в самбо в России. https://sambo.sport/ru/fias/halloffame/	

31.05. 2020	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE Бег-4 мин, разминка в движении, разминка на месте, отжимания 2 подхода по 20 раз, гусиный шаг-1мин, прыжки ноги врозь-вместе- 2 подхода по 4 мин(отдых 1мин), прыжки на двух ногах с продвижением вперед-2мин.. 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 - 10 мин **Теория.** Олимпийские чемпионы и медалисты Олимпийских игр дзюдо России. https://www.judo.ru/hall-of-fame/olympic	
01.06. 2020	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE Бег-4мин,разминка в движении, разминка на месте, отжимания 2 подхода по 20 раз, , гусиный шаг-4 мин, прыжки ноги врозь-вместе- 2 подхода по 4мин(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 20 раз 5 подходов Скакалка до 300 прыжков. Подтягивание максимальное количество раз или вис на турнике. Упражнения на гибкость - 10 мин **Теория.** Гигиена здоровья детей. https://www.youtube.com/watch?v=IQQQGTfA-7w	

Дата	Содержание занятий	Методические рекомендации
02.06. 2020	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE Бег-4мин,разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-20 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 или вис на турнике Упражнения на гибкость - 10 мин **Теория.** Техника безопасности на занятиях общефизической подготовке. https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=k1ZSqIxgcl8&feature=emb_logo	

03.06.	Время отдыха на 1мин меньше, чем время работы https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE Бег-4 мин, разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-2 0раз, отжимания 2 подхода по 20 раз, прыжки в длину из полного приседа- 4 мин, прыжки на скакалке-2 подхода по 3 мин. 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 - 10 мин **Теория.** Основы закаливания у детей. https://www.youtube.com/watch?time_continue=62&v=K1r3UiWNVQM&feature=emb_logo	