

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                                                                                                        |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 22.06.     | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE">https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE</a><br>Бег-2мин,разминка в движении, разминка на месте, СФП (Качание шеи в упоре и на мосту. забегание, перевороты, со стойки на мост, имитация приемов.)<br><u>Работа с резиновым жгутом.</u><br>ОФП Круговая тренировка (каждое упражнение выполняется по 20 раз, между упражнениями отдых 10-15 сек, последний круг выполняется с максимальной интенсивностью):<br>(отжимания + приседания + выпрыгивания + приседания на одной ноге + пресс + спина) x 4 круга<br>Подтягивание или вис на турнике (по возможности)<br>Упражнения на гибкость - 10 мин.<br><b>Теория.</b> <u>Травматизм у детей и его профилактика.</u>                                                                                                                                                                                                                      | Необходимо хорошо разогреть и подготовить суставы, связки и мышцы.<br><br>Последнее повторение выполнять с максимальным усилием. |
| 23.06.2020 | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE">https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE</a><br>Бег-2мин,разминка в движении, разминка на месте, СФП (Качание шеи в упоре и на мосту. забегание, перевороты, со стойки на мост, имитация приемов.)<br><u>Работа с резиновым жгутом.</u><br>ОФП Круговая тренировка (каждое упражнение выполняется по 20 раз, между упражнениями отдых 10-15 сек, последний круг выполняется с максимальной интенсивностью):<br>(отжимания + приседания + выпрыгивания + приседания на одной ноге + пресс + спина) x 4 круга<br>Подтягивание или вис на турнике (по возможности)<br>Упражнения на гибкость - 10 мин<br><b>Теория .</b> <u>История возникновения самбо в России</u>                                                                                                                                                                                                                        | Количество Подтягиванийдрлжно составлять 40-60% от максимума.                                                                    |
| 24.06.     | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE">https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE</a><br>Бег-2мин,разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-10раз, прыжки в длину из полного приседания-2мин. Ходьба гуськом 5 мин<br>СФП (Качание шеи в упоре и на мосту. забегание, перевороты, со стойки на мост, имитация приемов.)<br><u>Работа с резиновым жгутом.</u><br>ОФП Круговая тренировка (каждое упражнение выполняется по 20 раз, между упражнениями отдых 10-15 сек, последний круг выполняется с максимальной интенсивностью):<br>(отжимания + приседания + выпрыгивания + приседания на одной ноге + пресс + спина) x 5 кругов<br>Подтягивание или вис на турнике (по возможности)<br>Упражнения на гибкость - 10 мин<br><b>Теория.</b> Как и когда возникла физическая культура?<br><a href="https://www.voutube.com /watch?v=5cHgJax7_j JE">https://www.voutube.com /watch?v=5cHgJax7_j JE</a> |                                                                                                                                  |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                               |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 26.06. | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE">https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE</a><br>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<br>Заминка-5мин.<br>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.<br><a href="#">Работа с резиновым жгутом.</a><br>ОФП Отжимание в упоре 20 раз 5 подходов Скакалка до 300 прыжков<br>Подтягивание максимальное количество раз или вис на турнике.<br>Упражнения на гибкость - 10 мин<br><b>Теория.</b> История возникновения дзюдо в России<br><a href="https://vk.com/video-35508801_456240825">https://vk.com/video-35508801_456240825</a> | В медленном темпе без рывков. |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|

| Дата       | Содержание занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Методические рекомендации                              |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 28.06.2020 | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE">https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE</a><br>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.<br>СФП (Качание шеи в упоре и на мосту. забегание, перевороты, со стойки на мост, имитация приемов.)<br><a href="#">Работа с резиновым жгутом.</a><br>ОФП Круговая тренировка (каждое упражнение выполняется по 20 раз, между упражнениями отдых 10-15 сек, последний круг выполняется с максимальной интенсивностью):<br>(отжимания + приседания + выпрыгивания + приседания на одной ноге + пресс + спина) x 4 круга<br>Подтягивание или вис на турнике<br>Упражнения на гибкость - 10 мин<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=479FXxs89mQ">https://www.youtube.com/watch?v=479FXxs89mQ</a><br>Теория. Основы гигиены физической культуры и спорта.<br><a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=36&amp;v=Ddxtj8XYFDE&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=36&amp;v=Ddxtj8XYFDE&amp;feature=emb_logo</a> | Последнее повторение выполняем с максимальным усилием. |
| 29.06.     | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE">https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE</a><br>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.)<br><a href="#">Работа с резиновым жгутом.</a><br>ОФП Круговая тренировка (каждое упражнение выполняется по 20 раз, между упражнениями отдых 10-15 сек, последний круг выполняется с максимальной интенсивностью):<br>(отжимания + приседания + выпрыгивания + приседания на одной ноге + пресс + спина) x 4 круга<br>прыжки на скакалке-2 подхода по 3 мин , подтягивания максимальное кол-во раз(или вис на перекладине)<br>. Упражнения на гибкость - 10 мин<br><b>Теория.</b> Звёзды в самбо в России.<br><a href="https://sambo.sport/ru/fias/halloffame/">https://sambo.sport/ru/fias/halloffame/</a>                                                                                                                                                                                                                                  |                                                        |

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 30.06.<br>2020 | <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE">https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE</a></p> <p>Бег-4 мин, разминка в движении, разминка на месте, отжимания 2 подхода по 20 раз, гусиный шаг-1 мин, прыжки ноги врозь-вместе- 2 подхода по 4 мин(отдых 1 мин), прыжки на двух ногах с продвижением вперед-2мин..</p> <p>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 .)</p> <p><u>Работа с резиновым жгутом.</u></p> <p>ОФП Круговая тренировка (каждое упражнение выполняется по 20 раз, между упражнениями отдых 10-15 сек, последний круг выполняется с максимальной интенсивностью):</p> <p>(отжимания + приседания + выпрыгивания + приседания на одной ноге + пресс + спина) x 5 кругов</p> <p>Подтягивание или вис на турнике</p> <p>Упражнения на гибкость - 10 мин</p> <p><b>Теория.</b> Олимпийские чемпионы и медалисты Олимпийских игр дзюдо России.</p> <p><a href="https://www.judo.ru/hall-of-fame/olympic">https://www.judo.ru/hall-of-fame/olympic</a></p> |  |
| 01.07.<br>2020 | <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE">https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE</a></p> <p>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 1 мин), прыжки на двух ногах с продвижением вперед-4мин.</p> <p>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.</p> <p><u>Работа с резиновым жгутом.</u></p> <p>ОФП Отжимание в упоре 20 раз 5 подходов Скакалка до 300 прыжков.</p> <p>Подтягивание максимальное количество раз или вис на турнике.</p> <p>Упражнения на гибкость - 10 мин</p> <p><b>Теория.</b> Гигиена здоровья детей.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=IQQQGTfA-7w">https://www.youtube.com/watch?v=IQQQGTfA-7w</a></p>                                                                                                                                                                                                                       |  |

| Дата           | Содержание занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Методические рекомендации |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 03.07.<br>2020 | <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE">https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE</a></p> <p>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 .)</p> <p><u>Работа с резиновым жгутом.</u></p> <p>ОФП Круговая тренировка (каждое упражнение выполняется по 20 раз, между упражнениями отдых 10-15 сек, последний круг выполняется с максимальной интенсивностью):</p> <p>(отжимания + приседания + выпрыгивания + приседания на одной ноге + пресс + спина) x 4 круга</p> <p>Подтягивание или вис на турнике</p> <p>Упражнения на гибкость - 10 мин</p> <p><b>Теория.</b> Техника безопасности на занятиях общефизической подготовке.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&amp;v=k1ZSqIxxgcl8&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&amp;v=k1ZSqIxxgcl8&amp;feature=emb_logo</a></p> |                           |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 05.07. | <p>Время отдыха на 1мин меньше, чем время работы<br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE">https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE</a></p> <p>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 .)</p> <p><u>Работа с резиновым жгутом.</u></p> <p>ОФП Круговая тренировка (каждое упражнение выполняется по 20 раз, между упражнениями отдых 10-15 сек, последний круг выполняется с максимальной интенсивностью):<br/> (отжимания + приседания + выпрыгивания + приседания на одной ноге + пресс + спина) x 5 кругов<br/> Подтягивание или вис на турнике<br/> Упражнения на гибкость - 10 мин</p> <p><b>Теория.</b> Основы массажа.<br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=62&amp;v=K1r3UiWNVQM&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=62&amp;v=K1r3UiWNVQM&amp;feature=emb_logo</a></p> |  |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|